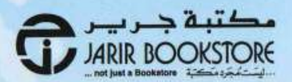
طرق مختصرة ل:



الاحتفاظ بهدوئك

نصائح واستراتيجيات ستغير حياتك

جيل لندنفيلد

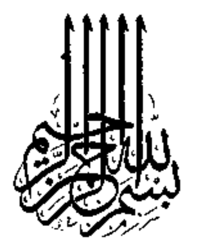




طرق مختصرة لـ :

الاحتفاظ

بهدوئك


بسم الله الرحمن الرحيم


تليجرام : هنا سور الازبكية

طرق مختصرة لـ :

الاحتفاظ بهدوئك

نصائح واستراتيجيات ستغير حياتك

جيل لندنفيلد







المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)

ص. ب ٣١٩٦	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١	فاكس	+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣

المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)

شارع العليا	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
شارع الاحساء	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠
شارع الامير عبدالله	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٦٤٥٨٠٢
شارع عقبة بن نافع	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١

القصيم (المملكة العربية السعودية)

شارع عثمان بن عفان	تليفون	+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦

الخبر (المملكة العربية السعودية)

شارع الكورنيش	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١

الدمام (المملكة العربية السعودية)

الشارع الأول	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١

الاحساء (المملكة العربية السعودية)

المبرز طريق الظهران	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١

جدة (المملكة العربية السعودية)

شارع صاري	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧
شارع التحلية	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧

مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)

أسواق الحجاز	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦

الدوحة (دولة قطر)

طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢

أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)

مركز الميناء	تليفون	+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩

موقعنا على الإنترنت www. jarirbookstore.com

إعادة طبع
الطبعة الأولى ٢٠٠٤

Shortcuts to keeping your cool

Gael Lindenfield






أهم جروبات علي تليجرام
باحثون
هنا سور الأزبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية

جدول المحتويات

مقدمة السلسلة ١
المقدمة ٥
ما هي استراتيجية الطرق المختصرة؟................. ٩

المرحلة ١: الإعداد ١١

الخطوة ١: توفير وقت مميز لتحسين ذاتك ١٣
الخطوة ٢: زد معرفتك بطبيعة الغضب ١٩
الخطوة ٣: درّب "حارس الغضب" الخيالي
الخاص بك ٢٩

المرحلة ٢: تقوية الذات ٣٧

الخطوة ٤: زد من تقديرك لذاتك................٤٠
الخطوة ٥: تعرّف على أخطائك ٤٦
الخطوة ٦: اطرح عنك الماضي الذي لا تريده ..٥٢
الخطوة ٧: ثبّت نفسك في مركز السيطرة
على حياتك..................٥٨
الخطوة ٨: زد طاقتك الجسدية.................٦٥

المرحلة ٣: إعادة تدريب استجاباتك التلقائية ٧١

الخطوة ٩: فكر بإيجابية في مواجهة
التحديات الصعبة ٧٤
الخطوة ١٠: اعرف متى تثير استجابتك التلقائية
السلوك الصعب لدى الآخرين ٧٩

الخطوة ١١: تغذية ضميرك بتعليمات
واضحة عن الغضب.............٨٩
الخطوة ١٢: أتقن فن التحكم في النبض ٩٩
الخطوة ١٣: خفف من حدة كلامك........... ١١٠
الخطوة ١٤: تدرب بشكل متكرر على
الاستجابات الحاسمة ١٢٥
الخطوة ١٥: قلل خوفك من غضب الآخرين .. ١٣١

المرحلة ٤: ابقَ هادئاً، إلى الأبد! ١٤١
الخطوة ١٦: وجّه طاقة الغضب "الزائدة"
لديك لخدمة قضايا بناءة......... ١٤٤
الخطوة ١٧: امنح نفسك جرعة إضافية من
المتعة والمرح................ ١٤٩

كلمة أخيرة ١٥٣



مقدمة السلسلة

في هذه المرحلة من حياتك، قد تكون قراءة الكتب هي آخر شيء تود أن تقوم به. إذا كان الأمر كذلك، فأنت القارئ الذي وضعته نصب عيني عندما ألفت هذه السلسلة!

لقد عانيت بما يكفي من المشاكل الشخصية لدرجة جعلتني أدرك أنك عندما تكون في خضم هذه المشاكل سيكون من الصعب أن تداعبك فكرة الخوض في قراءة أي كتاب. فليس لديك التركيز الكافي ولا الدافع اللازم للقراءة. وعندما أجد نفسي أسيرة هذا الوضع، يصبح منتهى مرامي أن أجد من يعينني على ما أعانيه، أو أفضل من ذلك، أن يرفع عني ما أصابني من الهم والألم.

على هذا الأساس، أود منك عزيزي القارئ ألا تنظر إلى الإرشادات التي تحتوي عليها هذه السلسلة على أنها كتب، بل على أنها "أدوات دعم". لم يكن في نيتي أن أجعل من هذه السلسلة كتباً مغرقة في الإمتاع كتلك التي نقرؤها مستلقين على الأريكة أو في الحمام ونتوه بين

صفحاتها. بل على العكس من ذلك، فقد قمت بتصميمها على شكل استراتيجيات جاهزة لكي تدفعك إلى الحركة وتجعلك في دأب ونشاط على مدار شهرين على أقل تقدير! (أليست الحركة الأولى هي دائماً أصعب جزء في حل أية مشكلة؟ إن هذه المرحلة هي التي اكتشفت فيها أنه حتى أكثر الناس براعة واستقلالاً يستفيدون من الدعم).

ولكن من المهم أيضاً عند الشروع في عمل شيء أن نبدأ بطريقة "بناءة". فمن الأخطاء الشائعة أن يضع المرء أول ما يتبادر إلى ذهنه موضع التنفيذ، الأمر الذي يجعلنا نشعر بالسعادة لإحساسنا أننا أكثر سيطرة على أنفسنا. ولكن مثل هذا الأسلوب "العشوائي" غالباً ما يجعلنا نسلك مساراً أطول كثيراً وأكثر مشقة مما يجب. وبالمقارنة، فإن هذه الاستراتيجيات ستدلك على مسار تم تخطيطه بعناية فائقة. هذه الاستراتيجيات هي نتاج سنوات من التجربة والدراسة للطرق المجربة الناجحة للآخرين.

إن السمة الأولى التي تلفت انتباه القارئ في كل من هذه الكتب (ولربما نعتبرها محبطة لأول وهلة) أنها جميعاً تبدأ ببعض الإعداد. إن الانغماس في بؤرة المشكلة مباشرة، من

خلال تجربتي الشخصية، غالباً ما يثبت أنه الطريق المختصر إلى الفشل!

وبعد أن تجهز نفسك، تتحرك بك الاستراتيجية في سلسلة من الخطوات الصغيرة، كل خطوة في قسم خاص بها. وعلى الرغم من أن القارئ قد يجد أن هذه الخطوات أحياناً ما تتداخل مع بعضها البعض، فإنه غالباً ما يجد أيضاً أن كل خطوة تتبع السابقة لها بصورة طبيعية. وفي نهاية كل خطوة تجد قائمة نصائح تسمى "وقت العمل!". من المحتمل أن تؤتي بعض الاقتراحات والتمارين في هذا القسم ثمارها معك أفضل مما قد تؤتيه اقتراحات وتمارين أخرى. أنا واثقة أن تجربة هذه الطرق سيعينك على التعرف على الخطوات التي ستساعدك، وسيكون ذلك أفضل كثيراً من ألا تفعل أي شيء على الإطلاق! لذلك أتمنى أن تستفيد منها بشكل أو بآخر.

ستجد خلال الكتاب بعض الاقتباسات و"الرسائل" الأساسية التي أتمنى أن تستفيد منها إذا أردت أن تتصفح الكتاب بإيجاز وتكتسب بعض الإرشادات والدعم السريع في الوقت الذي تتأزم فيه الأمور.

وأخيراً، أود أن يضع القارئ على الدوام في اعتباره أنه في مجال تطوير الذات لا يوجد جوائز للفوز بمركز السبق، ولكن هناك العديد من المكافآت يجنيها المرء من التعلم *الفعال* لمهارات حل المشكلات. ولهذا فإذا ما تقدمت في الاطلاع على هذه السلسلة بسرعة تبعث على التحدي المريح، فستتعلم مهارة لا تقدر بمال تستطيع أن توفر عليك الوقت والمجهود لبقية حياتك.

تمتع بالرحلة! (نعم، فعملية حل المشاكل يمكن أن تكون أمراً في غاية الإمتاع!)

المقدمة

إن الغضب شيء خطير.

ولكن *عدم الغضب* وقت اللزوم قد يكون أكثر خطورة.

هاتان هما الرسالتان الحاسمتان اللتان سوف تجدهما في طيات هذا الكتاب.

إن هدفنا ليس الامتناع عن الغضب كلية، فهذا الكتاب في واقع الأمر هو برنامج وضع خصيصاً للأشخاص ذوي المشاعر المتقدة المتأججة التي تجد طريقها سريعاً إلى الغضب والانفعال، وإلى هؤلاء الذين "يقدرون" حقهم في الغضب عندما يتعرضون لظلم أو إهانة أو تهديد، وهم يقدرون هذا الحق إلى الحد الذي يجعلهم على استعداد للقيام بضبط النفس إلى أبعد حد في سبيل الاحتفاظ بهذا الحق.

هل أخافتك هذه الكلمات؟ أشك في ذلك؛ فالأشخاص الذين يفقدون هدوءهم مثلك لا تخيفهم التهديدات بسرعة إلا نادراً، فهذه إحدى سماتك الرائعة، و[illegible] من المحتمل أنك بالفعل قد نسيتها هي وغيرها من السما[illegible] [illegible]رة الأخرى التي تمتلكها بدون شك.

إن كونك شخصاً لديه مشكلات تتعلق بالنواحي الانفعالية والمزاجية معناه أنك في معظم الأحوال لن تواجه من جوانب شخصيتك إلا أقلها قيمة وتأثيراً. ومن المحتمل أنك قد اخترت هذا الكتاب لأنك بالفعل تتصرف بطريقة تعترف طواعية بأنها خاطئة، ومن المرجح أنك تشبه إلى حد بعيد الكثير من الحالات التي تعاملت معها في مجال إدارة الغضب؛ فهم ليسوا أشخاصاً "سيئين" بشكل جوهري، ولكنهم يدركون بدرجة كبيرة أنهم عندما يفقدون أعصابهم يتصرفون (أو يعرفون أنهم من الممكن أن يتصرفوا) بطريقة هم أنفسهم يكرهونها ويعرفون أنها تشكل خطراً عليهم وعلى الآخرين؛ فمن المحتمل أنهم على سبيل المثال:

- اعتادوا على الصراخ في وجه أطفالهم الأبرياء (أو حتى على ضربهم) لدرجة أنهم الآن يشعرون بالندم والخزي عندما يرون أطفالهم يقفون أمامهم في خوف.
- اعتادوا على الغضب من زملائهم في العمل وتوبيخهم وتعنيفهم بشكل كبير يؤدي بهؤلاء الزملاء الذين لا حيلة لهم إلى البكاء وعدم القدرة على مواصلة العمل.
- تسببوا في جرح من يحبون بالتقول عليهم بأشياء واضح أنها مبالغ فيها أو غير حقيقية.

ولكن الأمر قد اقتضى من جانب هؤلاء قدراً كبيراً من التواضع والشجاعة حتى يمكنهم أن يواجهوا تلك الجوانب الأقل جاذبية

من شخصياتهم، كما أعتقد أن الأمر قد اقتضى منك أنت الآخر، باعتبارك تنتمي إليهم، قدراً لا بأس به من التواضع والشجاعة لكي تلقي حتى مجرد نظرة سريعة على هذه المقدمة. وعندما تمتزج هاتان الصفتان بالقدرة على الشعور بالغضب العميق والتعبير عنه بطريقة آمنة وبناءة، أعتقد أنك لديك الوصفة الكاملة التي تجعل منك بطلاً (مع ميزة إضافية تميزك عن الأبطال القدامى، وهي أنك ستكون على قيد الحياة لتحكي حكايتك مع البطولة).

أما بخصوص الكيفية التي تستخدم بها قوتك "البطولية"، فهذه بالطبع مسألة ترجع إليك أنت. ولكن من الممكن أن تستخدمها، على سبيل المثال، في:

- الدفاع عن حقك في أن يصغي إليك أفراد أسرتك عندما تريد الكلام.
- الدفاع عن احتياجات المظلومين في العمل.
- معارضة المدرسين عندما لا توافق على أسلوبهم في التدريس لأطفالك.
- التذمر والشكوى بشدة وإصرار عندما تلقى خدمة سيئة في أحد المطاعم أو المحلات أو ما شابه.

أو حتى في:

- تغيير العالم بشكل جذري بأن "تكافح" لكي تمنح السلام فرصة لأن يسود ويعم.

وكل ذلك دون أن تفقد هدوءك ولو لمرة واحدة!

فهل هذا هدف مستحيل؟ حسناً، أعترف أن هناك احتمال أن تصادف بعض العقبات والمزالق على الطريق، ولكنني أعتقد بشكل عام أن بمقدورك أن تأخذ من الغضب ما به من مميزات وتتجنب عيوبه، وبمجرد أن تفعل ذلك، من الممكن أن تصبح عاملاً قوياً وفعالاً في إحداث التغيير الذي تريده بدون أن تسيء إلى الآخرين بسلوك عدواني غير مسيطر عليه، أو إلى نفسك بالكبت الذي يولد التوتر. إن هذه الاستراتيجية ليست من وحي خيالي الخصب، فالخطة التي تسير عليها وكذلك المقترحات التي تقدمها هي حصيلة سنوات كثيرة من الخبرة العملية في مجال إدارة الغضب (المستمدة في البداية من تجربتي الشخصية مع غضبي وانفعالاتي الخاصة، ثم بعد ذلك من العملاء الذين يتسمون بالشجاعة).

ما هي

استراتيجية الطرق المختصرة؟

كما سترى، فاستراتيجية الطرق المختصرة للاحتفاظ بهدوئك تنقسم إلى أربع مراحل:

المرحلة ١ : الإعداد

المرحلة ٢ : تقوية الذات

المرحلة ٣: إعادة تدريب استجاباتك التلقائية

المرحلة ٤ : ابقَ هادئاً؛ إلى الأبد!

وتحتوي كل مرحلة من هذه المراحل على عدد من الخطوات. وكما قد تتوقع، فبعض من هذه المراحل يتطلب من الوقت والجهد أكثر مما يتطلبه البعض الآخر. على سبيل المثال، المرحلة الثالثة هي قلب هذا الموضوع، ولذلك، فهي تحتوي على خطوات أكثر بكثير مما تحتوي عليه المراحل الثلاث الأخرى. ولكن لا تجعل هذا يغريك بالاندفاع مباشرة نحو هذه المرحلة للحصول على بعض الحلول والإجابات السريعة؛ فالمراحل الثلاث الأخرى على نفس القدر من الأهمية، حتى إذا كانت

أقصر أو غير مرتبطة بشكل مباشر باهتماماتك الحالية. وأؤكد لك أن هـذه المراحـل الـثلاث هـي الـتي سـوف تضـمن أن عملـك في المرحلة الثالثة لن يهدر أو يضيع سدى (سوف تدرك السـبب في ذلك عندما تبدأ في العمل على هذه المراحل).

وكما أشرت في المقدمة العامة للسلسلة، فهذه الاستراتيجية تأخذ في العادة شهرين كحد أقصى حتى يكتمل العمـل عليهـا، ولكـن هذا على أساس أنك سـوف تخصـص علـى الأقـل سـاعتين كـل أسبوع لأداء التمرينات والتطبيقات التي سوف أقترحهـا عليـك. ولا تيـأس إذا مـا اسـتغرق منـك الأمـر أكثـر مـن ذلـك؛ فـبعض الأشخاص يحتاجون إلى وقت أطول مـن غيرهم لكسـر عـاداتهم الانفعالية، وذلك لأسباب عديدة معقدة ومتنوعة (وليس مما يدعو للخجل أن تكون مختلفاً عن الباقين، أليس كذلك؟).

فترفق بنفسك واصبر عليها علـى طـول الطريـق؛ فربمـا تجـد في بعض الأوقات أن هذه الاسـتراتيجية قد بدأت تشق عليك. ولكـن بشكل عام يجب أن يثبت في النهاية أنها تضئ النفس بالمعرفـة وتؤتي ثمارها بشكل سريع.

المرحلة الأولى

الإعداد

هذه المرحلة هي مرحلة تمهيدية مهمة، وهي تدور حول زيادة فهمك لذاتك ولاستجابتك الغاضبة. إن المعرفة المتازة التي ستجنيها من قضاء بعض الوقت في العمل على التدريبات التالية سيكون لها مردود هائل حيث إنها سوف تساعد على تحفيزك من خلال توضيح طبيعة العمل الذي سوف تقوم به في المراحل القادمة. كما أن الخطوة ١ في هذه المرحلة سوف تضمن لك ألا تخدع نفسك بعدم تخصيص الوقت الكافي للعمل على هذه الاستراتيجية.

الخطوة ١

توفير وقت مميز لتحسين ذاتك

أنت بالطبع متلهف للغاية للسيطرة على حالتك المزاجية، ولكن هذا لن يحدث إلا إذا كنت مستعداً للقيام بما اقترحته عليك في المقدمة من ان عليك ان تخصص جزءاً من وقتك المميز للعمل على هذه الاستراتيجية، والحد الأدنى من الوقت المطلوب لذلك هو ساعتان كل اسبوع خلال مدة تتراوح من شهر إلى شهرين.

ربما أنك في هذه اللحظة بالذات، تشعر شعوراً أكيداً بأنك مصمم تماماً على أن تتغير. من المحتمل أن شيئاً خطيراً أو شخصاً مهماً، هو ما دفع بك إلى قراءة هذا الكتاب، وقد تكون أجراس الخطر قد بدأت تدق معلنة بالخطر الذي قد يحدق بك إذا لم تتغير. ولكن اطمئن، فهذه كلها أسباب شائعة تجعل الإنسان يُقدم على أخذ هذه الخطوة، على ما فيها من ضيق، في الطريق نحو إدارة الغضب. وهي ليست بالأسباب الضعيفة؛ فهي إنما تظهر أمرين: الأول، أنك مهتم بأحد الأشياء أو الأشخاص. والثاني، أن حياتك بها قدر لا يستهان به من الألم أو الخوف. وكلا الأمرين لا شك سوف يدفعك دفعة قوية للبدء، ولكن من

غير المحتمل أن يكون ذلك في حد ذاته كافياً ليجعلك تواصل العمل على ما بدأت فيه إذا ما تأزمت الأمور أو إذا ما أصابك الملل.

ولكي تبقى ملتزماً بالعمل على هذه الاستراتيجية، **فأنت كذلك بحاجة إلى أن تكون متحفزاً للعمل بشكل إيجابي بدافع اقتناعك بأن ما تبذله من جهد في هذا الشأن سيعود عليك بالسعادة الدائمة.** تلك هي القوة الدافعة النفسية التي تميز الفائزين من الخاسرين في هذه اللعبة.

ومن الواضح أن الوقت هو شيء قيم للغاية لمن له مزاج خاص كمزاجك. ويعد هذا أحد الأسباب التي تجعلك تفقد هدوءك بسهولة كبيرة. أليس صحيحاً أنك لا تستطيع الصبر طويلاً في تعاملاتك مع الأشخاص الذين يهدرون الوقت ولا يعرفون قيمته؟ ألست أقل ميلاً من الآخرين إلى الاستماع إلى من يستفيضون في الشرح والتوضيح؟ كذلك ألست أقل من الآخرين استعداداً لقبول الحلول التي تؤتي ثمارها على المدى البعيد لمشكلات تعتقد أنها تتطلب اهتماماً فورياً وحلولاً عاجلة؟

وللمرة الثانية، فهذه كلها ليست بالأمور السيئة (بالطبع، إذا لم تتجاوز حدود الاعتدال). ولكن كونك على الدوام في عجلة من أمرك يعني أنك ستجد صعوبة زائدة في توفير بعض الوقت اللازم للعمل على هذه الاستراتيجية. لذا، فلكي تستطيع ذلك، سوف

تحتاج إلى أن تهتم بدرجة أكبر حتى يظل حماسك في ازدياد مستمر.

حاول أن تتخيل الثمار التي سوف تجنيها إذا ما احتفظت بهدوئك، فإن ذلك سوف يحفزك على مقاومة الغضب بشكل أكبر مما سيفعله خوفك مما سوف يحدث إذا ما فقدت أعصابك.

وقت العمل!

- **قم بتدوين النتائج الإيجابية بعيدة المدى التي سوف تحققها من جراء السيطرة على أعصابك (بدلاً من التفكير في النتائج السلبية التي ستتجنبها).** يمكنك أن تضيف إلى هذه القائمة في خلال الأسابيع القليلة القادمة كل ما يرد على ذهنك من تلك النتائج الايجابية. حاول أن تجعل كل مثال من هذه الأمثلة حياً في ذهنك من خلال التفكير فيه بأكبر قدر ممكن من الإيجابية والدقة.

وهذه بعض الأمثلة :

"سوف أحظى بعلاقة رائعة تتسم بالانسجام مع ____" (بدلاً من: "سوف أتوقف عن الشجار مع الجميع")

"سوف تكون لديّ فرصة جيدة لأن أصبح ____ في العمل" (بدلاً من: "لن أفقد وظيفتي")

"سوف يكون لديّ المزيد من الطاقة وبالتالي أصبح قادراً على ____" (بدلاً من: "لن توافيني المنية بأزمة قلبية في سن مبكرة")

- **حاول أن تصل إلى حالة من الاسترخاء العميق.** (الاستلقاء في حوض الاستحمام المليء بالماء الدافئ المعطر هو طريقة ممتازة لتحقيق ذلك، ولكن يمكنك أيضاً أن تجرب التمرين الوارد في الصفحات من ١٠٤ إلى ١٠٧). وعندما تصبح في هذه

الحالة، أغلق عينيك وحاول أن ترى صورة لنفسك بعين الخيال تبدو فيها هادئاً، رزيناً، مسيطراً على ذاتك. ادرس هذه الصورة الذهنية بكل تفاصيلها. انظر إلى التعبيرات الهادئة غير المتكلفة التي ترتسم على وجهك، وحاول أن تستشعر ذلك الإحساس بالثقة الذي تعكسه هذه الصورة، ولاحظ ذلك القدر الكبير من المتعة الذي يولده هذا الإحساس.

الآن، وعيناك مازالتا مغمضتين، تخيل أنك تشاهد فيلماً ذهنياً ترى نفسك فيه مستمتعاً بحياتك في ظل هذا الهدوء وهذه الثقة لمدة خمس سنوات قادمة. وللمرة الثانية، عليك أن تبذل بعض الجهد المقصود حتى تشعر بالمتعة التي تجلبها إلى ذهنك هذه المشاهد التي تتخيلها.

كرر هذا التمرين لمرات كثيرة في خلال الشهور القليلة التالية وخصوصاً في الأوقات التي تجد فيها أن حماسك قد نقص وأنه بحاجة إلى دفعة قوية.

للانفعالات وجودها القوي في حياتنا، وهي تحتاج منا
إلى أن نعبر عنها في الوقت المناسب، غير أننا في خضم
حياتنا الصاخبة نتجاهلها تماماً، فتتكبت في أعماقنا. إننا
لا ندرك هذه الانفعالات إلا عندما تستفحل بدرجة
كبيرة وتصل بداخلنا إلى مرحلة الفوران.

دانيل جولمان

الخطوة ٢

زد معرفتك بطبيعة الغضب

رغم أنني لم تكن لدي أبداً أي رغبة واعية في أن أصبح مدربة للحيوانات البرية، إلا أنه كان من الممكن أن أصبح كذلك؛ فهناك العديد من أوجه التشابه بين أسلوبي في تخفيف حدة الغضب والأسلوب الذي يتبعه مدربو الحيوانات البرية لترويضها. أعتقد أنه من المهم للغاية أن يكون هناك بعض الفهم لطبيعة "الوحش" الذي تتعامل معه قبل أن تتعلم فن تدريبه وترويضه. فعندما نفهم طبيعة الغضب، نشعر على الفور بأن خوفنا منه قد قل.

غير أن تشبيه السيطرة على الغضب بترويض الوحوش البرية له قيوده؛ فهناك ثمن خطير يجب أن ندفعه في مقابل إدراكنا الزائد لطبيعة الغضب، وهو المسئولية. فبمجرد أن نفهم طبيعة الغضب، لا يصبح لدينا للأسف أي أعذار أو مبررات، ولا يصبح هناك مجال للتهرب من المسئولية. (وبالمناسبة، فأنا لست على يقين من أن عملية تدريب الحيوانات تمثل عبئاً ثقيلاً كهذا، ولكن سيكون من المثير للاهتمام أن أعرف أن الأمر على خلاف ذلك!).

إن نتيجة الاعتقاد بأن الغضب هو قوة غامضة كامنة بداخلنا هي أن ذلك إنما يقلل من الإحساس بالذنب الذي يصاحب الاستخدام السيئ لهذه القوة، ويشعرنا أننا أكثر حرية لأن نضع عن كاهلنا مسئولية التعامل والتكيف مع نتائج سلوكنا وقد يصل بنا الأمر إلى حد إلقاء المسئولية على مَنْ كان ضحية لغضبنا.

هل تجد بداخلك صدى لأي من الأمثلة التالية؟

"أعرف أنني كنت سريع الغضب طوال اليوم، ولكن لا تأخذ المسألة على محمل شخصي. ألا تأتي عليك بعض الأوقات التي تصبح فيها في حالة مزاجية سيئة؟".

(مشرف "يوضح" لأحد أفراد فريقه سبب تعامله معه بحدة وغضب وبدون إنصاف)

"سمعت نفسي أهدد وأتوعد، وشعرت كما لو كان شخص غيري هو الذي يتحدث، ولكنني لم أستطع أن أتوقف. لقد كان تصرفي هذا شنيعاً للغاية".

(مدير "فقد السيطرة على أعصابه" في اجتماع مهم)

"بالطبع لم أكن أعني ذلك، كنت غاضباً فحسب. لا يجب أن تكوني حساسة إلى هذه الدرجة، والأفضل أن تأخذي الأمور ببساطة. أعرف أنني أصبح في بعض الأوقات سريع الغضب إلى حد ما، ولكن هذه هي طبيعتي، ولا أستطيع أن أخالفها".

(زوج يخاطب زوجته بعد مشاجرة وقعت بينهما)

"لم أكن أقصد أن أضربه، ولا أعرف كيف حدث ذلك. كل ما في الأمر أنني فقدت أعصابي عندما نظر إليّ تلك النظرة الوقحة".

(أم حنون تتحدث عن ضربها لولدها)

"كنت متعباً، وظلت هي تشكو وتتذمر طيلة المساء. كان بي ما يكفيني، فقد كان يومي في العمل شاقاً للغاية. بعد ذلك وجدتها تنطلق خارجة قائلة إنها ذاهبة للبقاء عند أختها، وكل ما أستطيع تذكره أنني حينئذ كنت كمن فقد وعيه وبدأت أضربها".

(زوج يتحدث عن ضربه لزوجته)

إن مجرد كتابة ما سبق قد ذكرني بأوقات عديدة كنت فيها عندما أغضب غضباً شديداً ألقي باللوم على أصولي الأيرلندية أو على الاضطرابات التي تصيبني قبل الدورة الشهرية أو على عادات الآخرين المثيرة للغضب. أما الآن، فعندما أجد نفسي أفعل ذلك، فإنني أوقف "لعبة اللوم" هذه فجأة بأن أذكر نفسي بطبيعة الغضب. والقيام بذلك يجعلني أواجه الحقيقة غير المريحة وأقصد بها مسئوليتي عما يصدر مني (بمعنى أنه ليست مسئولية أحد أن يجد طريقة يستطيع بها الصبر على تقلباتي المزاجية وثورات غضبي، كما أنني لا أستحق العطف من أحد عندما أفقد أعصابي!).

فهل أنت تتحمل المسئولية كاملة عن حالات غضبك؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فقد يساعدك على القيام بذلك أن تصل إلى درجة أكبر من الفهم لطبيعة استجابتك الغاضبة. وبالطبع،

فأنت لست بحاجة إلى أن تحصل على شهادة علمية في علم النفس أو في الطب النفسي حتى تكون قادراً على أن تحتفظ بهدوء أعصابك، ولكن الأمر المؤكد هو أن الحد الأدنى من الفهم لطبيعة الغضب من الممكن أن يحدث فارقاً كبيراً في هذا الإطار.

ليس مطلوباً من الناس ان يبحثوا عن طرق للصبر على تقلباتي المزاجية وثورات غضبي، كما أنني لا أستحق العطف من أحد عندما افقد أعصابي.

وقت العمل!

- **فيما يلي ملخص لبعض الحقائق ذات الصلة والتي يجب علينا الإلمام بها في محاولتنا لفهم استجابتنا الغاضبة.** وهذه الحقائق هي أساس النظرية التي تقوم عليها الاستراتيجية المطروحة في هذا الكتاب. فاقرأها على مهل وقم بتدوين رد فعلك تجاه كل منها.

الاستجابة الغاضبة ...

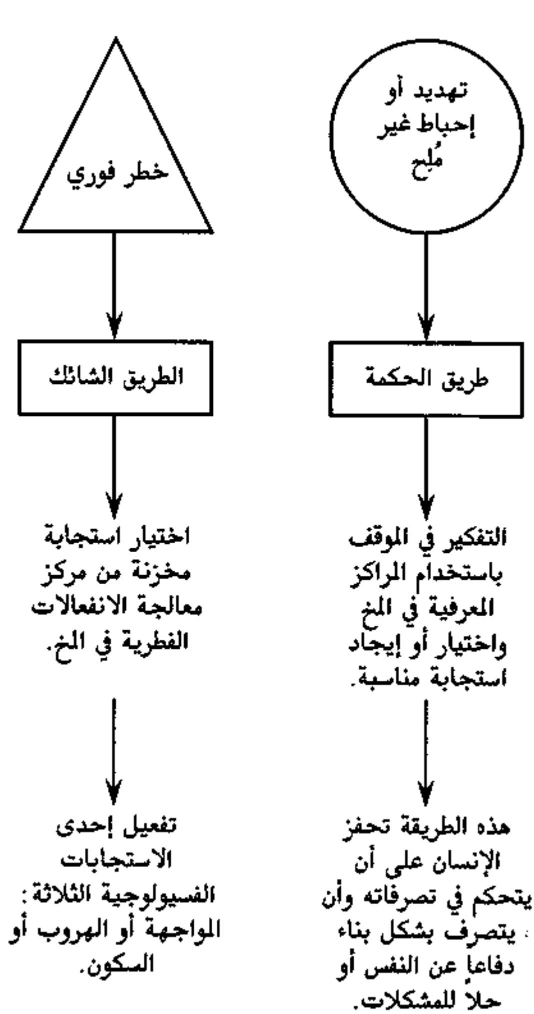
- **مسألة طبيعية.** الغضب هو استجابة نفسية وانفعالية تهدف إلى الدفاع عن النفس، وهي تصدر بشكل تلقائي (في أي صورة كانت) في مواجهة أي شكل من أشكال التهديد أو الإساءة أو العنف أو الإحباط.
- **مسألة لا يمكن تجنبها.** أي إنسان عرضة لأن يشعر بالغضب، ما لم يكن جهازه الانفعالي تالفاً فسيولوجياً أو ما لم يكن يعيش في عزلة في جزيرة صحراوية خيالية خالية من كل ما يسبب الإحباط والخطر.
- **مسألة وقتية.** إن التغيرات الكيميائية الحيوية التي تحدث للإنسان عندما يشعر بالغضب تجعل جهازه العصبي يعمل بأقصى طاقة له، الأمر الذي يعطي للإنسان "جرعة زائدة" من القوة والطاقة حتى يستطيع التكيف مع الموقف، ولذلك فاستمرار حالة الغضب لفترة طويلة يسبب

الكثير من المشكلات للجهاز العصبي والأعضاء والعضلات. كما أنها ستؤثر سلباً على طريقة تفكيرك وإدراكك للأمور.

– يمكن أن تأخذ أحد مسارين فسيولوجيين. في المواقف التي يراها الإنسان على أنها حالات طارئة، يتم توجيه الغضب بسرعة إلى أحد مراكز الانفعالات الفطرية في المخ، والذي سيطلق بدوره إحدى الاستجابات الثلاثة: "المواجهة" أو "الهروب" أو "السكون" (وأنا أطلق على هذا المسار اسم "الطريق الشائك"؛ انظر الرسم التوضيحي التالي). سوف يختار هذا المركز استجابة ما من بين عدد محدود من الاستجابات المخزنة في الذاكرة والمستمدة من الخبرات الحياتية الماضية أي من الطريقة التي قام بها المرء من قبل أو قام بها الآخرون بمعالجة نفس المواقف (على سبيل المثال، الهجوم المضاد بالإهانة اللفظية أو بالضرب "المواجهة"، أو مغادرة المكان أو وضع سماعة الهاتف وتجنب مواجهة المسألة برمتها مرة ثانية "الهروب"، أو الهدوء التام وعدم قول أو فعل أي شيء وكبت المشاعر والتصرف بشكل طبيعي وتلقائي "السكون"). أما في المواقف العادية، فيتم إرسال الغضب إلى مراكز التفكير في المخ (وأنا أطلق على هذا المسار اسم "طريق الحكمة"؛ انظر الرسم التوضيحي التالي)، وهذه

المراكـز يمكنهـا أن تصـنع اسـتجابة جديدة مختلفة عـن الاسـتجابات الثلاثة السابقة وتكون مناسبة للموقف.

المساران الانفعاليان الممكنان للغضب



- **مسألة ذات طابع فردي.** لا يتشابه اثنان أبداً في مشاعرهما تجاه حدث معين. فمشاعر الغضب التي يشعر بها الإنسان تعتبر كماً وكيفاً مزيجاً فريداً من جيناته الوراثية وطريقة تنشئته وثقافته وبيئته وحالته الجسدية وحالته الانفعالية الحالية.
- **لا تجيد قراءة الواقع.** إذا ما أخطأ العقل وشعر بتهديد أو إساءة أو عنف، فستكون استجابته الانفعالية تماماً كما لو كان ما شعر به قد حدث بالفعل.
- **يمكن التعبير عنها بشكل آمن وبناء.** ما من أحد أو شيء بمقدوره أن يجبرك على أن تفقد هدوءك. فإذا ما اخترت أن تظل مسيطراً على مشاعرك، فسوف يمكنك أن تقوم بتحويل الطاقة التي يولدها غضبك إلى استجابة حاسمة (أو حتى إلى استجابة سلبية مختارة بعناية).

هل تجد أن تقبل واستيعاب هذه الحقائق الأساسية مسألة يسيرة أم شاقة عليك؟

- **إذا كانت هذه الحقائق تطرح بداخلك تساؤلات كثيرة، فقد يكون من المستحسن أن تتعمق قليلاً في إدراكك لهذا الموضوع.** خصص جزءاً من وقتك على الفور للاطلاع على كتاب آخر (على الأقل) عن الغضب والانفعالات. أو بدلاً من ذلك، عليك باللجوء إلى طبيبك الخاص أو أي شخص آخر

حسن الاطلاع –مستشار في إدارة الضغوط مثلاً– فسوف يمكنه أن يوضح لك بعض النقاط.

الخطوة ٣

درّب "حارس الغضب" الخيالي الخاص بك

الآن وقد فهمت طبيعة الغضب بشكل عام، فأنت تحتاج إلى أن تعرف على وجه التخصيص طبيعة غضبك أنت. وكما أشرت باختصار في الخطوة ٢، فهناك عوامل كثيرة هي المسئولة عن الفروق الفردية الموجودة بيننا فيما يتعلق بالغضب، من بين هذه العوامل المزاج الذي نرثه عن طريق الجينات، والثقافة التي ننشأ فيها وتلك التي نحيا فيها الآن، والشخصيات التي كنا نعتبرها مثلاً عليا في الماضي وتلك التي نعتبرها كذلك الآن. وهذا هو السبب الذي لا يجعل في مسألة إدارة الغضب إلا القليل من القواعد العامة الفعالة، وما اقترحه في هذا الشأن هو انه يتعين عليك أن تفكر بشكل مستمر في تدريب "حارس خيالي للغضب".

لذا، فمهمتك في هذه الخطوة هي أن تزود حارس الغضب الخاص بك بخريطة عن شخصيتك وبمجموعة من التعليمات. سوف تحتاج أولاً إلى جعله على دراية بالغة بالأوقات التي تتزايد فيها احتمالات غضبك وكذلك الأشخاص الذين يفقدونك هدوءك على الأرجح. سوف يضمن لك هذا أن يقوم حارسك

بتنبيهك في اللحظة التي تواجه فيها أحد مثيرات الغضب. على سبيل المثال، فقد قمت بإعطاء حارس الغضب الخاص بي تعليمات ليقوم بتنبيهي عندما:

- أتلقى مكالمة هاتفية من مندوب مبيعات يختار من يحادثهم عشوائياً.
- يلقاني أحد بابتسامة "زائفة".
- أسمع شخصاً يئن وينتحب بصوت عالٍ.
- أشعر بعدم القدرة على الكتابة.
- يفوتني الموعد النهائي لإنجاز مهمة ما.
- أرى طابوراً من الأشخاص حتى ولو كان صغيراً للغاية.
- أفقد أي شيء.

قد لا يكون لهذه الأنواع من المثيرات أي تأثير عليك؛ فزوجي، على سبيل المثال، يفقد هدوءه بسبب أشياء أعتبرها أنا في معظم الأحوال تحديات مثيرة للاهتمام. كما أنه يغضب من أشخاص كثيراً ما أشعر أنا تجاههم بالشفقة والرثاء! (فتحية للاختلافات الموجودة بيننا، التي لولاها لكان هذا العالم مملاً للغاية).

ثانياً، يجب أن يكون "حارس الغضب" الخاص بك على علم بالطريقة التي يحتمل أن تعبر بها عن مشاعرك عندما تنفجر غاضباً. فليست القاعدة هي أن التعبير عن الغضب الشديد لا

يكـون إلا بتكسـير الأشـياء أو بـالهجوم العنيـف علـى الآخـرين بالكلمات الحادة اللاذعة، ولكن ربما تصدر عنك هذه التصرفات مع أشخاص معينين في مواقف معينة، بينما تجد أنك في أوقات أخرى تعبر عن الغضب الشديد بمجرد الانسحاب مـن المكـان أو بالتزام الصمت أو بوضع سماعة الهاتف.

وأخيراً، يحتاج "حارس الغضب" إلى إدراك الطريقة التي بهـا يعرف جسدك أن استجابتك الغاضبة قد انطلقت. علـى سـبيل المثال، قد يشعر بعضـنا عنـد الغضـب بتـوتر في منطقـة الظهـر، بينما لا يقـوى آخـرون علـى الوقـوف أو يشـعرون بالغثيـان. إن أجسـامنا تستجيب للغضب بطـرق كـثيرة مختلفـة اعتمـاداً علـى حالتنا الفسيولوجية الفريدة الـتي نرثهـا أو نكتسـبها، وبـالطبع على حالتنا الصحية الراهنة.

لذلك فتعليم وتدريب حارسك للغضب هو مهمة ضرورية للغايـة. فما لم يكن لدى هذا الحارس صورة واضـحة تمامـاً عـن أنماطـك السلوكية الخاصة، فلـيس هنـاك أمـل في أن يحـول دون وصـول غضبك إلى أقصى درجة لـه. والأخبـار الجيـدة هـي أن الأمـر لا يقتضي منك سنوات من التحليل النفسي حتى تكون قـادراً علـى الوصـول إلى مسـتوى جيـد بمـا فيـه الكفايـة مـن الإدراك. وفي العادة، سوف تفي بالغرض ساعات قليلة مـن التحليـل الصـادق للذات متبوعة بجرعـة مـن الأحاديـث الصـريحة مـن أشـخاص يعرفونك جيداً.

يمكنك أن تدرب نفسك على أن تسبق غضبك بخطوة حتى تستطيع السيطرة عليه.

معرفة الذات هي البداية لتقويمها

حكمة أسبانية

وقت العمل!

- **قم بعمل قائمة ببعض "الإرشادات التحذيرية" ليستفيد بها "حارس الغضب" الخاص بك، وذلك باستخدام العناوين التالية.** قد لا تكون في هذه اللحظة قادراً على التفكير في أمثلة ترتبط بكل عنوان، ولكن ربما سوف تستطيع ذلك في خلال الأسابيع القليلة القادمة.

إنني أكثر ميلاً إلى أن أفقد هدوئي عندما :

- أكون في مواقف معينة مثل ... (في العمل/المنزل/الحياة الاجتماعية)
- تنتابني مشاعر معينة أو أمر بحالات نفسية معينة مثل ..
- يحين هذا الوقت من اليوم/الشهر/السنة ...
- أسمع عبارات أو كلمات معينة مثل ...
- أرى تعبيرات كهذه على وجوه الآخرين ...
- أسمع الآخرين يتحدثون بمثل هذه اللهجة ...
- أتواجد مع أشخاص لهم عادات معينة مثل ...
- أتواجد مع أشخاص يذكرونني بأشخاص معينين أو بأحداث ماضية معينة مثل ...
- آكل أو أشرب كميات أكبر أو أقل من المعتاد من مأكولات أو مشروبات معينة مثل ...

- **اخترِ بعناية عدداً قليلاً من أصدقائك وزملائك واطلب منهم تقييماً أميناً لأشكال غضبك.** وإذا كانوا لا يستطيعون إجابتك على الفور، فبإمكانك أن تطلعهم على القائمة السابقة، ثم تطلب منهم ملاحظتك عن قرب خلال الشهر القادم أو نحو ذلك، مع قيامهم بتدوين الأوقات التي يعتقدون أنك تصبح فيها محبطاً أو مُغضَباً. (قد يخطئ هؤلاء في اعتقادهم، ولكن في الغالب يستطيع الآخرون رؤية الغضب بادياً علينا قبل أن ندرك نحن أننا في هذه الحالة، وخصوصاً إذا كنا أشخاصاً "لطفاء" أو كنا نتصرف في المعتاد بطريقة "لطيفة". لذلك، لا تتجاهل ملاحظاتهم إذا ما بدت غير صحيحة من وجهة نظرك في بادئ الأمر).
- **استخدم قائمة "الأعراض المحتملة" التالية لمساعدتك على التعرف على العلامات التي تظهر على جسدك والتي قد تشير إلى بداية شعورك بالغضب.** قم بتدوين الأعراض الأساسية التي تشعر بها أنت.

  – **الرأس** (على سبيل المثال، أشكال من الصداع، ألم في الجيوب الأنفية، إطباق الفكين، تركيز البصر على شيء ثابت)

  – **العضلات** (على سبيل المثال، آلام في الظهر، توتر في الساقين، تيبس الكتفين أو العنق، إطباق القبضتين، النقر بالأصابع، التململ والتحرك بعصبية)

- **القلب** (على سبيل المثال، تسارع نبضات القلب)
- **الرئتان** (على سبيل المثال، عدم التنفس بعمق، حبس النفس، التنهد، أخذ نفس عميق لزيادة شدة الصوت)
- **الهضم** (على سبيل المثال، آلام حادة في المعدة، دخول دورة المياه بشكل متكرر، غثيان، نقصان الشهية، الأكل بنهم حتى التخمة)

- **أضف إلى هذه القائمة أي مؤشرات أخرى تتعلق بأشكال غضبك قد تكون مفيدة لحارس الغضب الخاص بك.**

المرحلة الثانية

تقوية الذات

كما أشرت في المقدمة، فإنه ليس بالأمر المفيد لثقة الإنسان بنفسه أن يفقد هدوءه؛ لأن ذلك يجعله يفقد الثقة في نفسه لأنه يفقد السيطرة عليها ويتصرف بطرق يندم عليها فيما بعد. لذلك، فقد تم وضع الخطوات التالية لتجعل مشاعرك أفضل تجاه نفسك عن طريق زيادة كل من احترامك الداخلي لذاتك وطاقتك الجسدية. وأستطيع أن أؤكد لك أنك سوف تحتاج إلى مستويات جيدة بالقدر الكافي منهما حتى تستطيع إنجاز العمل الذي تشتمل عليه المرحلة الثالثة!

الكثير من مشكلاتنا مع الغضب تحدث عندما نختار
بين أنفسنا وعلاقاتنا بالآخرين.

هاريت جولدور ليرنر

الخطوة ٤

زد من تقديرك لذاتك

إن الكبرياء الجريح غالباً ما يكون هو المثير الحقيقي الذي يجعلنا نفقد هدوءنا. وفي بعض الأحيان يكون شعور الإنسان بالخجل من نفسه في بعض المواقف هو "الضربة" الحقيقية التي توجه إلى تقديره وإجلاله لذاته. ربما يمكنك ان تتذكر مواقف معينة فقدت فيها السيطرة على اعصابك، على سبيل المثال، عندما:

- انتقدك أحد بسبب إحدى نقاط ضعفك (سواء كان هذا الشخص منصفاً أو غير منصف) وخصوصاً إذا حدث ذلك أمام الآخرين.
- يعرف الجميع عن خطأ ارتكبته أو فشل منيت به.
- يواجهك أحد وبطريقة لا تخلو من اللوم بما يتمتع به شخص آخر من نقاط قوة أفضل مما لديك أو بإنجازات أعظم من إنجازاتك.

- تلقي معاملة "من الدرجة الثانية" لأنك تنتمي إلى الأقلية أو ببساطة لمجرد أنك شخص طاعن في السن أو بالغ الصغر أو لأنك مفرط في الطول أو البدانة أو بالغ القصر أو النحافة.

ربما لم تظهر غضبك بشكل مباشر في هذه المواقف (التي غالباً ما نصاب فيها بصدمة تفقدنا القدرة على الكلام)، ولكن قد تجد نفسك فيما بعد سريعاً إلى الغضب وبشكل مفرط في تعاملاتك مع أحد أصدقائك أو مع أحد الغرباء.

وفي بعض الأحيان يكون الجرح الذي يصيب كبرياءنا أقل وضوحاً رغم وجوده، حتى إننا قد لا ندرك بعقلنا الواعي أننا نشعر بهذا الجرح. فعندما أتأمل في الأمر، أستطيع أن أرى أن السفر في ساعة الذروة هو من الأشياء التي تقلل من اعتزازي وتقديري لذاتي، بما فيها من تزاحم وتدافع يجعلنا نبدو كقطيع من الماشية تم شحنها في القطار. ولكن، عندما أصل إلى وجهتي في آخر الأمر وأنا في حالة من الغضب والانفعال، ربما أفسر سلوكي هذا على أساس أنه "مجرد حالة نفسية سيئة أصابتني" أو أنه بسبب "عادات الآخرين المثيرة للغضب".

وعندما تكون "الإهانة" شخصية بشكل أكبر، فقد لا نواجهها لأننا لا نريد أن نصدق أنها أمر واقع بالفعل. على سبيل المثال، بعد ترقية حصل عليها "سامر" في العمل مؤخراً، بدأ زملاؤه الذين يشعرون تجاهه بالحسد والغيرة، يتجنبونه في أوقات الغداء ولا يدعونه لتناوله معهم كما كان يحدث من قبل. ولكن

بدلاً من أن يرى هو سلوكهم هذا على أنه إهانة له، ظل يلتمس لهم الأعذار والمبررات، فجعل يقول لنفسه مثلاً: "لابد أنهم يعتقدون أنني مشغول لغاية" / "كل ما في الأمر أنهم لا يعرفون كيف يتعاملون مع هذا الوضع الجديد" / "ربما أنا الذي لا أتعامل جيداً مع الموقف" (رغم أنه منصف تماماً في تعاملاته معهم كما أنهم ليس لديهم مشكلات في علاقاتهم بالآخرين). والنتيجة أن "سامر" قد وجد نفسه وقد أصبح سريع الغضب والانفعال للغاية في تعاملاته مع زوجته وأولاده، دون أن يدرك أن كبرياءه الجريح كان هو المشكلة.

فإلى أي مدى يصل تقديرك لذاتك؟ مادمت ممن يفقدون هدوءهم فأؤكد لك أن تقديرك لذاتك ليس كافياً، وهذا من واقع خبرتي في التعامل مع الأشخاص الذين يفقدون هدوءهم. فالقليلون منا هم من يحسنون الظن بأنفسهم ويعتزون بها بشكل لا يعرف التردد في ظل هذا العالم الذي يواجهنا بصفة مستمرة بالمشاهير الذين يبدون لنا كما لو كانوا قد خلوا تماماً من كل نقيصة أو شائبة.

زيادة تقديرك لذاتك على أساس منتظم ستجعلك أقل تأثراً بكثير في مواجهة كل ما ينتقص من كبريائك، كما أنها ستساند حقك في الدفاع عن كرامتك بطريقة بناءة وحاسمة.

وقت العمل!

- **اذكر أسماء ثلاثة أشخاص يجعلونك تشعر بمشاعر طيبة تجاه ذاتك عندما تكون في صحبتهم.** ربما أنك تعرف أن هؤلاء الأشخاص يشبهونك وأنهم ببساطة يستمتعون بقضاء بعض الوقت معك. أو ربما يكونون من نوعية الأشخاص الذين يلهمونك بصفة دائمة وتجد بعد لقائك معهم أن رأسك تطن بأفكار عن أشياء تستطيع القيام بها لكي تزيد من قدراتك وإمكانياتك. والآن، فكر كيف تستطيع أن تزيد من الوقت الذي تقضيه مع هؤلاء الثلاثة. بعد ذلك اسألهم إن كانوا على استعداد لذلك، ويجب أن تتلقى منهم استجابة إيجابية تجعلك تشعر بتقديرك لذاتك؛ فإذا لم تتلقَ منهم هذه الاستجابة الإيجابية، فسوف تعرف أنك قد أخطأت في اختيارك لهم. ولذلك،حاول أن تأخذ بعض الراحة، ثم سارع إلى البحث عن أشخاص آخرين تنطبق عليهم هذه المواصفات.
- **بمساعدة أصدقائك الذين تشعر معهم بتقديرك لذاتك، حاول أن تجد الطريقة التي تستطيع بها أن تزيد عدد التجارب والخبرات الحياتية التي تغذي إحساسك بقيمتك وكبريائك، وأن تقلل عدد الخبرات والتجارب التي تأتي بنتائج عكس ذلك.**

على سبيل المثال، ربما تقرر أن تؤدي المزيد من العمل الذي تتفوق فيه وأن تتحدث صراحة مع رئيسك بشأن الجوانب

الوظيفية التي تجد صعوبة في أدائها، أو ربما تقرر أن تخصص جزءاً من وقتك أو مالك للمشروعات الاجتماعية أو أن تعرض على أحد جيرانك المسنين، أن توصله إلى السوبر ماركت.

- **قم بإعداد قائمة بعدد من الانتقادات الظالمة التي قد توجه لك من قبل الآخرين ومن شأنها أن تغضبك.** أمام كل انتقاد منها اكتب دفاعاً قصيراً عن نفسك بخصوص هذا الانتقاد. من الممكن كذلك أن تجعل دفاعك هذا متضمناً أسماء الشهود الذين تستطيع الاعتماد عليهم في إضافة ثقل إلى دفاعك وحجتك.

على سبيل المثال، في بعض الأحيان يتهمني الناس بأنني أحاول أن أتكسب المال من معاناة وآلام الآخرين. وفي دفاعي عن نفسي فأنا أذكرها بالقدر البسيط من المال الذي أكسبه من هذه المهنة مقارنة بالقدر الذي أعرف أنني كنت أستطيع كسبه من العمل في مجال آخر. كذلك فأنا أذكر نفسي بعملائي الكثيرين الذين أشعر بالفخر لأنني قد قدمت لهم المساعدة.

- **قم بإعداد قائمة بنقاط ضعفك الأساسية** (النقائص والعيوب التي تكره أن يذكرك الناس بها)، وهذه من الممكن أن تشتمل على الانتقادات العادلة التي تغضبك، وخصوصاً عندما توجه إليك من الشخص غير المناسب وفي الوقت والمكان غير

المناسبين. بجوار كل انتقاد منها، اكتب كيف يمكنك الاستجابة في هذه المواقف بدون أن تفقد هدوءك أو تجعل من ينتقدك يفقد هدوءه (انتقل إلى الخطوة ١٣ لتجد بعض الأمثلة على اللغة الحاسمة التي يمكنك استخدامها).

على سبيل المثال، فأنا أغضب عندما أجد شخصاً يهزأ بسبب خطأ إملائي وقعت فيه وأنا أحاول أن أشرح كتابة مفهوم صعب لشخص آخر يجد صعوبة في مجاراتنا خلال إحدى ورش العمل التي أنظمها. واستجابة لذلك، أستطيع أن أوضح بهدوء عن طريق الدعابة أنني أعاني من صعوبة في تهجي الكلمات، ثم أعتذر عن ذلك وأواصل العمل. ثم بعد ذلك، أروي ما حدث لإحدى زميلاتي أو لزوجي فأجعله يشعر بالعطف والشفقة تجاهي، وربما أحاول أن أسعد نفسي بأي وسيلة بسيطة تعويضاً لي عن هذا الموقف.

الخطوة ٥

تعرّف على أخطائك

بعد الجرعة الطيبة من الشعور بتقدير الذات والتي تناولتها في الخطوة السابقة، يجب ان تكون الآن في حالة جيدة لمعالجة هذه الخطوة غير السارة والتي تم وضعها لكي تجعلك تهبط من برجك العالي وتكف عن اعتقادك بأنك افضل من الآخرين (هل تذكر المثل الذي كانت جدتك تردده دائماً، وهو: "من كان بيته من زجاج لا يجب ان يرشق الناس بالحجارة"؟!).

إننا غالباً ما نفقد هدوءنا عندما نرى اعتداء صارخاً على القيم والأخلاق، وأحياناً قد يكون رد فعلنا هذا له ما يبرره تماماً؛ فالشرور والأخطاء موجودة في حياتنا بالفعل وهي تستحق أن نغضب منها، ولكنني وجدت بشكل عام أن الأشخاص الذين يفقدون هدوءهم بشكل متكرر للغاية تكون لديهم حساسية مفرطة تجاه "أخطاء" الآخرين.

وأفضل ترياق لفرط اعتقاد المرء بأنه أقوم وأفضل أخلاقاً من الآخرين هو ببساطة شديدة أن يتحلى بالتواضع ويعترف في

قرارة نفسه بأنه ليس منزهاً عن الخطأ مثله مثل أي إنسان. والسبب وراء نجاح هذه الطريقة بشكل جيد هو أن أخطاء الآخرين التي تجعلنا نستشيط غضباً هي نفس الأخطاء التي عادة ما نجد نحن صعوبة في تجنب الوقوع فيها. وإذا ما نقبت في صندوق اعترافاتي فسوف أجد لك منها ما يساعد على توضيح هذه الحقيقة.

فأنا لدي ميل طبيعي إلى الغضب الشديد في اللحظة التي يزعجني فيها ويعوقني عن العمل ما أطلق عليه "التنظيم السيئ للغاية" من قبل شخص ما "يفترض أنه يعرف أفضل من الآخرين". قد يكون هذا الشخص وكيلاً للسفريات قام بحجز الفندق الذي سنقيم فيه مرتين، أو موظفاً في البريد لا يستطيع أن يتتبع طرداً قمت بإرساله، أو حتى زوجي المسكين الذي يغفل عن شراء زيت تصفيف الشعر لأنه قد أضاع قائمة المشتريات.

فلماذا تضايقني وتغضبني بشكل كبير هذه الأخطاء الإنسانية التي يمكن تفهمها؟ إنني مقتنعة بأن السبب في ذلك هو أن التنظيم السيئ هو أحد أسوأ عيوبي "الفطرية". لذلك فإن هذه القضية تعتبر قضية حساسة للغاية بالنسبة لي لأسباب شخصية. إنني أعرف أشخاصاً لديهم ثقة كبيرة بأنفسهم ولكنهم ليس لديهم مشكلات في هذا الصدد ويكونون على درجة تثير الإعجاب من الهدوء في مواجهة مثل هذه المشكلات التنظيمية التي تحدثت عنها والتي تثير غضبي إلى حد بعيد.

فإلى أي مدى أنت على دراية بما لأخطائك من قوة تسيطر بها على حالتك النفسية؟ إنك لن تخسر شيئاً إذا ما أخذت من وقتك دقائق قليلة (على أن تكون بمفردك) لكي تختبر ذلك.

> **ساكنو البيوت الزجاجية يجب أن ينظفوا نوافذهم بصفة منتظمة إذا كانوا يريدون أن يبقوا هادئين.**

التصرفات المشابهة لتصرفات ابي هي التي
كانت تغضبه مني.

ليليان هيلمان

وقت العمل!

- **قم بعمل قائمة بعيوبك ونقاط ضعفك الأساسية بشكل عام.** (على سبيل المثال، كثرة الكلام، القسم بدون مناسبة، عدم النظام، الماطلة والتسويف، النميمة، إلى آخر ذلك).
- **قم بعمل قائمة بستة أو سبعة أخطاء ارتكبتها في حياتك.** (على سبيل المثال، اختيارك لأحد الأصدقاء أو لشريك حياتك، خطأ في الحكم على أحد الأشياء في العمل، اختيار السؤال الخطأ في امتحان ما، تحميل نفسك فوق طاقتها من الالتزامات المادية).
- **اذكر أسماء بعض الأشخاص الذين تأذوا بسببك عاطفياً (سواء كان ذلك عن قصد منك أو لا).**
- **قم بعمل قائمة بعدد من "الأخطاء" التي ارتكبتها خلال** الشهر الماضي. وهذه قد تكون أشياء قمت بفعلها ثم ندمت أو أشياء كان من المفروض أن تفعلها ولكنك أحجمت عن ذلك ثم ندمت أيضاً.
- **ذكر نفسك ببعض الأفكار "السيئة" التي راودتك مؤخراً بشأن بعض الأشخاص أو بشأن بعض الإجراءات التي كان هناك ما يغريك باتخاذها.**
- **حاول الآن أن تستعيد توازنك وتقديرك لذاتك، وذلك بأن** تعطي نفسك بعض الراحة والاستجمام وأن تذكر نفسك

ببعض نقاط قوتك وبعض إنجازاتك و/أو بأن تخرج لبعض الوقت مع صديق مخلص يقدرك جيداً (رغم كل عيوبك).

الخطوة ٦

اطرح عنك الماضي الذي لا تريده

إن الغضب أحد الأسباب التي تنكأ الجراح العاطفية القديمة التي تختزنها نفوسنا، لذلك فإذا كان لديك استعداد لأن تفقد هدوءك، فلابد أن تداوي هذه الجراح.

وكما يقولون فمعظم النار من مستصغر الشرر، والمثالان التاليان يوضحان لنا كيف يمكن لشرارة بسيطة من الغضب أن تفتح علينا أبواب الجحيم عندما تقع هذه الشرارة على جرح قديم دفين. فلنقرأ حكاية كل من "طارق" و"فريال"، فهما من الحكايات الشائعة التي يسمعها باستمرار كل من يعمل في مجال إدارة الغضب.

- دان كان في طفولته عرضة للمضايقات من قبل زملائه المتنمرين وذلك لضعفه وفقره. إن ذكرياته عن سخرية زملائه منه واستهزائهم به وهو يرتدي بنطلونه الرخيص غير الأنيق لازالت حية في ذهنه كما كانت دائماً. ونتيجة لذلك، ففي اللحظة التي يشعر فيها الآن أن أحداً ما يحط من قدره (وما أكثر ما كانت تراوده هذه المشاعر رغم عدم صحتها بشكل

واضح)، يجد نفسه ينفجر غاضباً ويبدأ فجأة في التهجم على هذا الشخص. وقد جاء يلتمس المساعدة بعد أن تكرر منه هذا الموقف مع العملاء في الشركة التي يعمل بها.

- **فرانكي** هي أم لطفلين في الخامسة والسابعة، وهما كأي طفلين في مثل سنهما دائما الشجار بسبب هذه اللعبة أو تلك، وهي تعرف أنها تفقد هدوءها بسهولة شديدة عندما يبدآن في هذه المشاجرات المعتادة، وهي تتمنى لو كانت مثل صديقتها "سامية" التي تستطيع الصبر مع أطفالها في مثل هذه المواقف وتتركهم حتى يكفوا من تلقاء أنفسهم، ولكنها لا تستطيع ذلك، والسبب هو أن هذه المشاهد إنما تضغط على جراح الماضي التي لم تبرأ منها بعد. كانت "فريال" في طفولتها ترى أن أمها لم تكن تحبها مثل بقية إخوتها وهي تحكي لنا قائلة: "عندما كنت أتشاجر مع إخوتي الذكور، كنت أنا دائماً من أتلقى اللوم والتوبيخ من أمي التي كانت بصفة مستمرة تحملني المسئولية عن كل ذلك لأنني كنت الأكبر والتي من المفترض أن تعرف أكثر".

- **بوب** شخص حاد الطباع وسريع الغضب، إضافة إلى ذلك فهو يحب عمله للغاية لدرجة أنه أهمل زوجته رغم حبه الشديد لها، ولكنها طلبت منه الطلاق وأصرت عليه. وبدلاً من أن يغضب منها بالصورة المناسبة، أخذ يُلقي اللوم على نفسه على أساس أنه كان يقضي الكثير من الوقت خارج

المنزل وأنه لم يكن يقدرها حق قدرها، وأخذ يقول لنفسه: "هذه هي الحياة، تكسب حيناً وتخسر حيناً، ولكنني أعترف أن الوقت الإضافي الذي كنت أقضيه في العمل كان خسارة وليس مكسباً لي". ورغم أن لومه لنفسه كان له ما يبرره، إلا أن سلوكه لم يكن سيئاً للدرجة التي تجعله يستحق ما فعلته زوجته. إن عليه الآن أن يواجه ويداوي هذا الجرح قبل أن يكون قادراً على أن يحقق السيطرة الكاملة على غضبه وانفعالاته.

هل لازلت تتألم بشدة من أي جرح قديم أو من أي ظلم وقع عليك في الماضي؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد حان الوقت لكي تداوي هذه الموضوعات "شديدة الحساسية" والتي من الممكن أن تفقدك توازنك. بالطبع قد لا تكون قادراً على أن تتخلص نهائياً من كل جروح الماضي، ولكن إذا قمت بعمل التدريبات التالية، فسوف تكون قادراً على أن تبقي آلامك هذه تحت السيطرة.

في الماضي، ربما لم يكن لديك الخيار في أن تتعرض لجروح نفسية شتى، ولكن في مقدورك الآن أن تقرر أن تداوي نفسك من هذه الجروح.

مضى الملك يقول: "لن انسى ابداً آلامي ومخاوفي في تلك اللحظة". قالت الملكة: "سوف تنسى، ولكن إذا لم تحفظ هذه الذكرى حيةً في ذهنك".

لويس كارول

وقت العمل!

- **قم بعمل قائمة بالجروح الأساسية التي تعرضت لها في الماضي والتي لازالت تؤلمك عاطفياً لدرجة أنها تمنعك من أن تحيا حياتك كما ينبغي أو لازالت تؤثر على سلوكك.** (على سبيل المثال، فتعرضي للمضايقات من قبل زملائي المتنمرين في المدرسة، مسألة تمنعني الآن من مواجهة المتنمرين في العمل، كذلك فكوني قد خدعت في زواجي الأول مسألة تجعلني شكاكة للغاية في كل ما يرتبط بعلاقاتي بالآخرين)
- **اطلب من أحد أصدقائك مساعدتك على أن تفتح قلبك وتناقش معه تجاربك هذه، على ألا يبوح لأحد بشيء بخصوصها.** ووضح له أنك لا تحتاج النصيحة وأن كل ما تحتاجه هو أن تتحدث وتعبر عن مشاعرك. وبعد أن تفضي له بكل ما تريد، اترك له الفرصة لكي يعبر لك عن تعاطفه معك مثلاً عن طريق الاستماع بانتباه إلى ما يقوله للتخفيف عنك أو بأن تمنحه الفرصة للتعبير عن اهتمامه بك بطريقة عمليه بسيطة أخرى كأن يقوم هو بتجهيز الطعام أو بإعداد الشاي. (إذا قمت بالتعبير عن جروحك بمشاعر حقيقية وكنت قد اخترت الصديق المناسب، فالمفترض أن هذه التصرفات التي تظهر تعاطفه معك سوف تأتي بصورة

طبيعية؛ وإذا لم يحدث ذلك، فحاول أن تعثر على صديق آخر تجد منه هذا التعاطف أو أحد المتخصصين في تقديم النصائح والإرشادات في هذا الإطار)

- حاول أن تجد طريقة تعوض بها نفسك عن هذه الآلام. كأن تقوم بعمل أي شيء ممتع أو تحاول أن تجد بديلاً عن الشيء الذي فقدته (على سبيل المثال، علاقة صداقة جديدة، أو شخص في العمل يقدم لك النصيحة، أو مدرب رياضي يعتني بلياقتك).
- فكر فيما جنيته واستفدته من تعرضك لتلك التجارب والجروح النفسية المؤلمة. (على سبيل المثال، إدراك جديد لما تحتاجه في علاقاتك بالآخرين، فهم أفضل لذاتك، مزيد من التعاطف والتقدير من جانبك لمن يواجهون الصعاب، إلى غير ذلك).

الخطوة ٧

ثبّت نفسك في مركز السيطرة على حياتك

إن الندم شعور قابل للإثارة بشكل كبير، يجعلنا نشعر بالمرارة والأسى والتشاؤم. والدليل على ذلك هو: ألا يصبح الجرح الناتج عن فرصة ضائعة أكثر إيلاماً عندما نعرف ان اجتنابه كان ممكناً وانه لم يكن إلا من صنع أنفسنا؟

وزيادة على ذلك، فإن الندم من الممكن أيضاً أن يؤدي إلى الحسد الذي يعتبر هو الآخر شعوراً نسيء التعامل معه في الغالب ويؤثر على قدرتنا على البقاء في حالة من الهدوء.

والحسد إذا ما استُغل بشكل بناء، فمن الممكن أن يدفعنا إلى الإنجاز، ولكن إذا ما ظل مكبوتاً (أو حتى إذا ما أنكرنا وجوده ولو بشكل جزئي)، فمن الممكن أن يشتعل ويتعاظم إلى أن يؤدي في النهاية إلى نوبات من الانفعال والغضب والسخرية من كل ما حولنا. وفي بعض الأحيان تنطلق مشاعر الحسد البغيضة مباشرة في وجه الشخص الذي يثيرها بداخلنا، ولكن الأكثر شيوعاً هو أن تطفو هذه المشاعر على السطح في صورة انتقادات لهذا الشخص على أشياء بسيطة كنا سنعتبرها مجرد تفاهات فيما لو

تخلصنا من مشاعر الحسد تلك. والحقيقة أنني كنت في زواجي الأول أشعر سراً بالحسد تجاه زوجي بسبب موهبته في الكتابة، لذلك، فعلى الرغم من حقيقة أنني كنت بشكل صادق أرغب في دعم موهبته وقدرته على الإبداع، فإنني لم أستطع أن أمنع نفسي من الغضب العارم عندما كان يذهب ليقوم بتدوين أفكار واتته في الوقت الذي كان يساعدني فيه في بعض الأعمال المنزلية.

كذلك فأنا مقتنعة بأن للندم والحسد تأثيرهما الضار والمؤذي على مستوى اللاشعور. وفي الحقيقة، فإنني قد رأيت أن من بين النتائج التي تترتب على اختيار الإنسان أن يحيا الحياة التي يريدها حقيقة أنه يصبح بشكل تلقائي أقل عرضة للغضب بكثير. إن شعور الإنسان بأنه ضحية للحياة يجعله باستمرار في حالة ذهنية سلبية ويقع فريسة للتشاؤم، ويصبح من المحتمل بشكل أكبر أن يرى في كل موقف أو في كل إنسان أسوأ وليس أفضل ما فيه.

وفي قصة "ديفيد" مثال واقعي جيد على هذه الحقيقة. نجح "ديفيد" في التفاوض مع رئيسه في العمل إلى أن اتفقا على برنامج مفصل لدورات تدريبية يحصل عليها "ديفيد" وتقوم الشركة بتحمل نفقاتها وذلك في خلال خمس سنوات مقبلة. وبعد مرور تسعة أشهر على ذلك الاتفاق، دخل "ديفيد" إلى مكتبه ذات يوم ليجد مذكرة من رئيسه مفادها أن ميزانيتهم قد تم تخفيضها

بشكل كبير وأنه لم يعد من الممكن الحصول على المزيد من الدورات التدريبية؛ فالمبالغ التي كان قد تم رصدها لذلك قد تم إنفاقها. في الماضي كان "ديفيد" سيتوجه بعاصفة من الغضب إلى مكتب رئيسه وهو يلوح بهذه المذكرة. ولكنه في هذه المرة قرر أن يقضي بعض الوقت بعيداً عن العمل حتى يهدأ ويفكر قبل الرد على هذا الظلم الذي نزل به. وبمجرد أن فعل ذلك، قرر أن يستكشف ويدرس بعض الخيارات البديلة، ومن ثم توجه إلى أحد أصحاب الأعمال الحريصين على اجتذاب الموظفين ذوي الكفاءات وإغرائهم بالمال لترك وظائفهم والعمل معهم، وحصل على منصب في شركته مع زيادة في الراتب أكثر مما كان يكفيه لتحمل نفقات التدريب للحصول على شهادة الماجستير. وعندما ذهب "ديفيد" لرئيسه بهذه الأخبار، حصل منه على الاستجابة التي كان يحتاجها (ويستحقها) تماماً:

"أحسنت صنعاً، أنا لا ألومك على ما فعلته فليتني فعلت نفس الشيء منذ سنوات مضت. لا تقلق، فسوف تحصل من جانبنا على شهادة تزكية جيدة، وأريدك أن تتذكر أنه لو بدأت الأمور هنا في التحسن قريباً، فسوف نعمل جاهدين على اجتذابك للعمل معنا مرة ثانية في منصب إداري كبير".

وأنا أقدّر أنه ليس في استطاعة كل منا أن يتخذ مثل هذا القرار في مواجهة مشكلة كهذه، ولكن ربما تكون هناك خطوات أخرى يمكن اتخاذها وتكون كفيلة بأن تعطينا إحساساً أفضل بالسيطرة على حياتنا.

عندما تسيطر على الاتجاه العام لحياتك ككل، فإن ذلك سيولد بداخلك إحساساً عميقاً بالقوة الشخصية؛ فإذا ما صادفك ما يحبطك ويعرقل تقدمك في طريق ما، فإن هذه القوة ستجعل من السهل عليك أن تقاوم تبديد طاقتك فيما لا طائل وراءه. كذلك يمكنك أن تستخدم هذه القوة لمساعدتك على ان تجد طريقاً جذاباً بديلاً.

قد يخفف الزمن إحساسنا بالندم على الأشياء التي فعلناها، أما الندم على الأشياء التي لم نفعلها وكان لزاماً علينا فعلها فهو الذي لن نجد ما يخففه عنا.

سيدني جيه هاريس

وقت العمل!

- **حاول أن تقضي من خمس إلى عشر دقائق للوصول إلى حالة من الاسترخاء الجسدي والذهني العميق** (انظر التمرين الوارد في الصفحات من ١٠٤إلى ١٠٧). **أغلق عينيك وحاول** أن ترسم في خيالك صورة حية لنفسك تظهر فيها في حالة رائعة وأنت في سن السبعين. (هذا التمرين مماثل للتمرين الذي قمت بأدائه في الخطوة ١ ، ولكن به بعض الاختلافات كما سترى).
- **والآن تخيل أنك تتجه إلى أحد استوديوهات التليفزيون مستقلاً سيارة ليموزين فاخرة.** فقد دعيت إلى برنامج شهير عنوانه" تحقيق أحلامك في الحياة " باعتبارك نموذجاً لشخص ناجح يصلح لأن يكون قدوة للآخرين. فكر ما الذي كنت ستخبر به المشاهدين عن حياتك وعما أحرزته فيها من نجاحات.
- **فكر هل أنت واثق أن هذه الأحلام التي تتخيلها من الممكن أن تحققها أم لا.** إذا كانت إجابتك بالنفي، فقم بتعديل هذه الأحلام إلى أن تصل إلى حصرها في ثلاثة أهداف رئيسية بعيدة المدى. (على سبيل المثال، إدارة مشروع تجاري خاص بك، القيام برحلة حول العالم، القيام بدور فارق في إحدى

القضايا المتعلقة بالجهود الخيرية، تكوين أسرة سعيدة، إلى غير ذلك).

- **اكتب ثلاثة أشياء تتعلق بك وتثبط من عزمك وتقف الآن حائلاً بينك وبين تحقيق هذه الأهداف.** (على سبيل المثال، عدم التخطيط للمستقبل، الكسل، الخوف من الفشل، المبالغة في الإنفاق، الأنانية).
- **فكر ما الذي تستطيع القيام به بشكل مختلف في الأسابيع القادمة حتى تضمن أن تحصل على المزيد مما تحتاجه وتريده من الحياة** (بمعنى أن تتخذ بعض الخطوات للأمام نحو تحقيق حلمك في الحياة). اختر ثلاثة من هذه الأشياء التي ستؤديها بطريقة مختلفة لتكون هي الحلول الأساسية، ثم قم بكتابتها وتعليقها في مكان ظاهر حتى يتسنى لك ولمساعديك رؤيتها باستمرار.

الخطوة ٨

زد طاقتك الجسدية

عندما نجهد أجسامنا أكثر من اللازم ونحملها أكثر من طاقتها، نصبح أكثر عرضة لأن نغضب بسهولة شديدة. فقط فكر إلى أي مدى تصبح أقل تسامحاً في الأوقات التي تشعر فيها بتعب مفرط، أو بنقص التغذية، أو بألم جسدي ما، أو فقط عندما تكافح لتواصل يومك وأنت تسعل وتعطس نتيجة إصابتك بالزكام.

وإذا صدق ظني، فسوف تتفق معي بكل سهولة في أن عكس ذلك صحيح هو الآخر. ولذلك، فسوف أفترض أنك لا تحتاج إلى خطبة طويلة عريضة نمجد فيها فضائل ومزايا الإبقاء على أجسامنا في حالة ممتازة، ولكن على أساس أن معظمنا تفيده دفعة بسيطة في الاتجاه الذي يعرف أن عليه أن يقصده، قمت بوضع هذه الخطوة ختاماً للمرحلة الثانية في هذا الكتاب.

وأنا أدرك بشكل عملي أن هناك علاقة بين حالة الإنسان النفسية واهتمامه بحالته الجسدية، والسبب في ذلك هو أنني أكتب هذه السطور ولم يتبقَ على حلول العيد إلا أسبوع أو

أسبوعان، وهو الوقت الذي أتلقى فيه مكالمات هاتفية لا نهاية لها من الكثير من الصحفيين الذين يطلبون مني نصيحة يقدمونها للقراء للحفاظ على هدوئهم في أيام الأعياد. ومن المؤكد أن هناك الكثير من الأسباب وراء ما يحدث من توتر داخل الأسرة في الأعياد المختلفة؛ وبالطبع تختلف هذه الأسباب من بيت إلى بيت، فلكل أسرة ظروفها الخاصة، ولكن أحد الأسباب الرئيسية وراء الانفعالات الزائدة والقلق في أيام الأعياد هو الحالة الجسدية السيئة التي يعاني منها على الأقل أحد أفراد الأسرة.

فأيام الأعياد هي الأوقات التي يشعر فيها الأشخاص بالإرهاق الشديد نتيجة الطلبات الملحة الزائدة من تسوق وشراء وترتيبات للاحتفالات وما يصاحب ذلك من قلق، إضافة إلى قلة ساعات النوم ثم الإرهاق الناتج عن الخروج والتنزه. باختصار، فإن أجسامنا تصبح مجهدة للغاية. ولذلك، فأقل وخزة لكبريائنا، أو أبسط شكل من أشكال الإحباط أو الإزعاج من الممكن أن يؤدي إلى انفجار تلك الفقاعة الرقيقة التي يبذل المجتمع قصارى جهده كي يحبسنا بداخلها.ولكن الشيء الجيد بخصوص أيام الأعياد، مقارنة بالكثير من الأيام الأخرى التي تفاجئنا بها الحياة ونشعر فيها بالتوتر والقلق، هو أننا نعرف موعد قدومها، الأمر الذي يعطي لمن يفقدون أعصابهم بسهولة الفرصة لكي يستعدوا جيداً لها بالمحافظة على أجسادهم في حالة ممتازة.

فإلى أي مدى يستطيع جسدك أن يقاوم الضغوط؟ هل بمقدوره في هذه اللحظة وبدون استعدادات مسبقة أن يصمد في مواجهة الضغوط في أيام الأعياد؟ ما من أحد منا يستطيع أن يعرف على وجه التأكيد الوقت الذي سوف يفاجأ فيه بأحد التحديات غير المتوقعة التي تتطلب منه مزيداً من الطاقة والجهد.

اهدف إلى أن تجعل جسدك اليوم في الحالة التي تريد أن يكون عليها في الغد.

في الجسد المفعم بالحياة يكمن السحر الحقيقي، السحر الذي بوسعه أن يمنحك بشرة أكثر نعومة، وطاقة أكثر، وتوازناً أفضل للهرمونات، وقدرة أكبر على الاحتمال، وكذلك توازناً انفعالياً أفضل، وشعوراً جديداً بالحرية في "أن تكون على حقيقتك" بكل سهولة ويسر.

ليسلي كينتون

وقت العمل!

- **ما لم تكن قد قمت مؤخراً بعمل فحص للاطمئنان على حالتك الصحية ولياقتك البدنية، فقم بتحديد موعد الآن (أو في نهاية الغد على أقصى تقدير) لعمل ذلك.** ويمكنك الاعتماد في هذا الخصوص على طبيبك الخاص أو التأمين الصحي أو أحد مدربي اللياقة البدنية. وقد يلزمك أيضاً أن تقوم بزيارة لطبيب الأسنان؛ فالأسنان عندما تكون في حالة سيئة، لا تؤدي إلى تهيج وآلام في الفم فحسب، ولكن في الجهاز الهضمي بالكامل. وحالات العدوى التي تحدث في الفم من الممكن أن تضعف جهاز المناعة لدى الإنسان وتستنزف طاقته قبل أن يشعر بأي ألم (تعلمت هذه الحكمة المتعلقة بالأسنان بأصعب طريق للتعلم وهو التجربة الشخصية مع آلام الأسنان).
- **حتى وإن جاءت نتائج هذه الفحوصات التي قام بها المختصون إيجابية ومرضية تماماً، فعاهد نفسك على أن تقوم شهرياً بإجراء فحص ذاتي للاطمئنان على حالتك الصحية وذلك عن طريق توجيه الأسئلة التالية لنفسك.** وإذا كنت ذا عقلية إحصائية، فربما يكون من المفيد أن تعطي نفسك درجة عن كل سؤال على مقياس مدرج من ١ إلى ١٠. ومن الواضح أنه سوف يتعين عليك أن تضيف أسئلة

أخرى إلى الأسئلة المقترحة (أو تقوم بإجراء تعديلات عليها)، وذلك إذا ما حدد طبيبك الخاص أو مدرب اللياقة البدنية أنك تعاني من مشكلة معينة.

في خلال الشهر الماضي:

- كم ليلة حصلت فيها على قدر كافٍ من النوم؟ (من ست إلى ثماني ساعات كل ليلة).
- هل تناولت طعامي بشكل صحي بالدرجة الكافية؟ (على سبيل المثال، تناول كمية كافية من الفاكهة والخضراوات الطازجة كل يوم، عدم تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والمواد السكرية إلا نادراً، إلى غير ذلك).
- هل تناولت ما فيه الكفاية من المشروبات المفيدة وابتعدت عن المشروبات الضارة؟ (على سبيل المثال، لتران على الأقل من الماء النقي كل يوم، فنجانان من الشاي أو القهوة كحد أقصى كل يوم).
- هل مارست التمرينات الرياضية بالقدر الكافي؟ (على سبيل المثال، تمارين المد مرة واحدة كل ساعة للعضلات المشدودة، ممارسة التمارين الخفيفة لمدة عشرين دقيقة مرة كل أسبوع).

المرحلة الثالثة

إعادة تدريب استجاباتك التلقائية

كما أشرت سابقاً، فإن هذه المرحلة هي قلب هذه الاستراتيجية. وهي تتعلق باستبدال استجابات "المواجهة/الهروب/السكون" غير المفيدة -والتي تم برمجتها في اللاشعور عن طريق الجينات، أو عن طريق تجارب الطفولة المبكرة أو الأحداث الدامية التي تعرضت لها في حياتك كشخص راشد- باستجابات جديدة حاسمة وآمنة. سوف تجد أن كل خطوة من خطوات هذه المرحلة مليئة بالتدريبات العملية، وبعضها تشتمل على إرشادات وأساليب سوف تحتاج إلى تعلمها بإتقان وتكرارها باستمرار وذلك قبل أن تتوقع منها نتائج جيدة. وربما تجد أنه من المفيد أن تقوم بنسخ هذه الإرشادات والأساليب لتحتفظ بها معك باستمرار حتى يمكنك الرجوع إليها بسهولة عندما تصادف اختبارات حقيقية من واقع الحياة.

يستطيع إنجاز الأمور من يعتقد انه قادر على ذلك، ويخفق في إنجازها من يعتقد بعجزه أمامها، فالإنسان هو ما يعتقده.

هنري فورد

الخطوة ٩

فكر بإيجابية في مواجهة التحديات الصعبة

من التجارب المثيرة للمشاعر (والتي جعلتني أشعر بالخزي) تلك الزيارة التي قمت بها إلى جزيرة روبين ايلاند القريبة من سواحل جنوب إفريقيا والتي كان نيلسون مانديلا ومئات آخرون سجناء بها لسنوات عديدة. وقد اشترت لي ابنتي من المتحف هناك هدية تذكارية عبارة عن وسادة لفأرة الكمبيوتر كتب عليها الاقتباس التالي من كلمة ألقاها "أحمد كاثرادا" الذي كان سجيناً في هذه الجزيرة لمدة خمسة وعشرين عاماً.

"في الوقت الذي لن ننسى فيه أبداً وحشية وقسوة سياسة التمييز العنصري، إلا أننا لا نريد أن تصبح روبين أيلاند أثراً باقياً يذكرنا دوماً بما رأيناه من ظلم ومعاناة. إننا نريدها أن تصبح انتصاراً للروح الإنسانية ضد قوى الشر؛ انتصاراً للحكمة وسعة الروح ضد ضيق الأفق ، انتصاراً للشجاعة والتصميم على الضعف والوهن الإنساني".

في كل يوم تذكرني هذه الكلمات بأن التحديات الصعبة من مميزاتها أنها تزيد الحياة قيمة وجمالاً وتنزل الإنسان منازل

الشرف والنبل. وعلى الرغم من أن ما صادفته في حياتي من تحديات صعبة (وآمل أن هذا ينطبق عليك أيضاً) لا يمكن بأي حال من الأحوال أن يقارن بما فعله هؤلاء في تحديهم لسياسة التمييز العنصري، إلا أنني واجهت الكثير من التحديات التي كنت أعرف أنه كان يتحتم علي لكي أنتصر فيها وأعيد الأمور إلى نصابها أن أواجه مقاومة من الآخرين وأحياناً كان يصل الأمر إلى حد الكراهية لي من جانبهم. (على سبيل المثال، عندما قمت بشن حملة في المنطقة التي أسكنها ضد الجيران الذين كانوا يتصرفون بأنانية ويضعون سياراتهم في الطريق بشكل خاطئ، أو عندما كنت أتحدى وأعترض من أجل صالح عملائي على الممارسات الظالمة المتعلقة بالطب النفسي والتي لا تحترم المرضى).

وعلى الرغم من أنني قد عملت لفترة طويلة وبذلت الكثير من الجهد لكي أروض شخصيتي وألطف من حدتها، إلا أنني تحت وطأة وضغط أي عقبة محبطة لازلت أشعر بشكل تلقائي أنني مجبرة على أن أتحدث بلهجة صاخبة وأن أغضب بشدة في مواجهة من تسبب في وصولي إلى هذه الحالة. وعندما يحدث ذلك، فإنني أستخدم بعض "حيل" التفكير الإيجابي -كأن ألقي نظرة على وسادة الفأرة السابقة التي أهدتها لي ابنتي- حتى تبقى هذه الاستجابة التلقائية تحت سيطرتي الكاملة.

ومادمت قد اخترت أن تقرأ هذا الكتاب، فمن المحتمل أنك قد تم برمجتك من قبل على أن ترى معظم التحديات على أنها تهديدات. والحقيقة هي أن نسبة لا بأس بها من التحديات قد تكون تهديدات حقيقية، ولكن على الرغم من ذلك، فأنت على الأرجح قد تم "ضبطك" بواسطة الجينات التي ورثتها أو عن طريق الإشراط اللاشعوري على أن تعطي حتى هذه النوعية من التحديات أكبر من حجمها الطبيعي وترى بشكل يخالف الحقيقة أنها تستعصي على الحل. إن استراتيجيات التفكير الإيجابي سوف تساعدك على مقاومة هذا الإشراط الانفعالي وعلى أن تصيغ وجهة نظر أكثر عقلانية وتفاؤلاً.

> **التفاؤل سيجعلك باستمرار في حالة ذهنية تتيح لك ملاحظة الفرص حتى ما يوجد منها في المواقف المؤلمة وغير العادلة.**

وقت العمل!

- **اختر ثلاثة أو أربعة اقتباسات من هذا الكتاب تعتقد أنها من الممكن أن تشجعك على أن تستجيب للتحديات بإيجابية أكثر.** (أو ابحث عن اقتباسات أخرى بديلة من كتب أخرى، مثل الكتب التي رشحتها لك للقراءة والتي ستجد قائمة بها في نهاية الكتاب). اكتب هذه الاقتباسات أو قم بطباعتها ثم قم بتعليقها في أماكن معينة حيث يمكنك أن تراها كل يوم. يمكنك مثلاً لصقها على جهاز الكمبيوتر أو على باب الثلاجة كما أفعل أنا في أغلب الأحوال، أو أن تلصقها فوق صورة كبيرة ملونة، أو تقوم بطباعتها على كوب جديد أو على صينية جديدة. صمم على أن تقرأ هذه الاقتباسات مرة واحدة على الأقل كل يوم (وبصوت مرتفع إذا استطعت)، وقم بتغييرها كل بضعة أشهر حيث من المفترض بعد هذه المدة أن تكون قد رسخت في عقلك اللاواعي. ويمكنك عندئذ أن تستمتع بالبحث عن بعض الاقتباسات الجديدة.

- **فكر في أحد التحديات الصعبة الحالية التي تجعلك تشعر بالإحباط أو الغضب.** (حاول أن تتذكر أحد التحديات الماضية أو أن تتخيل تحدياً ما وسوف يفي ذلك بالغرض!)

اسأل نفسك الأسئلة الآتية (استعن بصديق أو زميل ذي عقل راجح إذا ما راودك شك في أن مشاعرك قوية للغاية

بالفعل لدرجة أنها قد تقف في طريق قدرتك على التفكير الإيجابي).

١. اختر واحداً ممن تعتبرهم أبطالاً سواء كان على قيد الحياة أو ممن فارقوها أو حتى من أبطال الروايات، واسأل نفسك كيف كان سيستجيب لهذا التحدي.

٢. ما بالضبط التهديد الحقيقي في هذا التحدي؟ (فنحن عندما نغضب دائماً ما نبالغ في هذا الأمر).

٣. ما بعض الميزات الإيجابية التي يتصف بها الأشخاص الذين سببوا أو أسهموا في حدوث المشكلة؟

٤. ما الذي يمكن أن أتعلمه من التعامل مع هذه المشكلة؟

٥. هل هناك أي نتائج إيجابية أخرى أو أي فرص محتملة من الممكن أن يسفر عنها هذا التحدي؟

الخطوة ١٠

اعرف متى تثير استجابتك التلقائية السلوك الصعب لدى الآخرين

من فضلك لاحظ انني لا استخدم مصطلح "ذوي الطباع الصعبة" الذي أصبح شائعاً في هذه الأيام، والسبب في ذلك هو انني أكره هذه التسمية (كما أنها تثير غضبي). إن استخدام "صفة" سلبية كهذه عند الحديث عن بعض الأشخاص هو أمر ليس من شانه إلا ان يوجد مشكلات إضافية، إضافة إلى انه -وبشكل قابل للمناقشة- لا يخلو من الغطرسة والظلم بكل معنى الكلمة.

وعندما تستخدم هذا المصطلح، فأنت تهيئ عقلك لكي يركز انتباهه فقط على عيوب الآخرين، وبالتالي تشعر في وجودهم وبشكل تلقائي بأنك في موقف دفاعي. وحتى إذا كنت لا تستخدم هذا المصطلح أبداً أمام الأشخاص المعنيين، فإنك بترديدك له في ذهنك أو مع الآخرين تجعل عقلك اللاواعي يتحامل عليهم.

وهناك سبب آخر لضرورة تجنب هذا المصطلح وهو أنه يلقي "اللوم" وبشدة على "الشخص الآخر". والحقيقة هي أن بعض الأشخاص من المحتمل أنهم يجدون "ذوي الطباع الصعبة" من وجهة نظرك أشخاصاً يتميزون بالسلاسة واللين (حتى وإن كان الكثيرون ممن حولك يتفقون معك أنت في الرأي). والاحتمالات هي أن المسئولية عن هذه المشكلة يقع جزء منها على الأقل عليك أنت (أليس الهدف من هذا الكتاب هو مساعدتك على تغيير بعض الجوانب في سلوكك أنت وليس صنع المعجزات فيما يتعلق بسلوك الآخرين؟).

وقد يكون السبب في أنك تتسرع وتحكم على الأشخاص بطريقة سلبية هو أنك تلجأ باستمرار إلى الأحكام المسبقة. وما من أحد منا يعجبه أن يعترف أنه قد يفعل ذلك، ولكن هناك حقيقة نفسية شديدة الوضوح وهي أننا جميعاً نفعل ذلك، ولا نستطيع أن نمنع أنفسنا؛ فعقولنا هي التي تقوم بهذه المهمة نيابة عنا. على سبيل المثال، إذا حدث والتقطت حواسك صوتاً مألوفاً، أو تصفيفة شعر معينة، أو عبارة ما وكانت هذه الأشياء تحمل بعض الدلالات أو الإيحاءات الخاصة المؤلمة أو المخيفة بالنسبة لك (بناءً على واحدة من تجاربك وخبراتك الماضية أو على خلفيتك الثقافية)، فسوف تعمل على تنبيه عقلك وستجد نفسك بشكل تلقائي في حالة "استعداد" أو "تحفز"، وهذا سيؤثر بدوره

على قدرتك على الإدراك والملاحظة. كما يعني أنه من المرجح بصورة زائدة أن تلاحظ الجوانب السلبية في الآخرين.

كذلك من الممكن أن تكوّن لاشعورياً حكماً مسبقاً ضد أحد الأشخاص إذا تصادف وحدثت أول مقابلة بينكما وأنت في حالة مزاجية سيئة أو إذا كان هذا الشخص قد حمل إليك أخباراً سيئة في أول لقاء معه. فالأبحاث قد أثبتت أن الانطباعات الأولى تكون قوية بدرجة كبيرة يصعب معها تغييرها.

وعندما يتم "ضبط" عقلك ضد شخص معين (حتى بدون موافقة واعية من جانبك)، **فإن ذلك لا يؤثر فقط على الطريقة التي تتقبل بها هذا الشخص، ولكنه في أغلب الأحوال يؤثر كذلك على الطريقة التي يستجيب بها هذا الشخص لك.** فبعض الأشخاص على وجه الخصوص يملكون عقولاً ماهرة للغاية في استشعار الكراهية المستترة، حتى وإن كانت هذه الكراهية ترتدي قناعاً من الابتسامات والكلمات المعسولة. ومتى استشعروا هذه الكراهية، أصبحوا بشكل تلقائي في موقف دفاعي، وربما أدركوا كذلك أنهم يشعرون في وجودك "بالحذر والتحفز" أو "بالضيق والغيظ"، دون أن يجدوا سبباً لذلك. ومن هنا يبدأ الدوران في الحلقة المفرغة التي من الممكن أن تتسع بشكل سريع وتؤدي إلى صدامات وخلافات حول أمور صغيرة تافهة.

وقد تكون الطريقة التي تتواصل بها لاشعورياً مع الشخص الآخر هي المسئولة عن هذه المشكلة. فلو كنا نعيش في عالم مثالي، لاستطعنا أن نتعامل مع كل شخص نلقاه بطريقة معينة تتناسب مع طبيعة هذا الشخص وذلك عن طريق تكييف الطريقة التي نتحدث بها وطريقة استخدامنا للغة الجسد مع تلك الطبيعة. ومن المحتمل أنك بالفعل تحاول جاهداً أن تقوم بذلك، ولكنّ القليلين منا هم من ينجحون في هذا الأمر (فنحن بشر، رغم كل شئ)، فما يحدث بدلاً من ذلك في واقع الأمر هو أننا في حياتنا اليومية نادراً ما نفكر بطريقة واعية تمكننا من تقييم الآخرين قبل أن نتكلم أو نومئ أو نشير، وإنما يقوم عقلنا اللاواعي بهذه المهمة نيابة عنا؛ فهو لكي يعالج المسألة بشكل سريع، يقوم بتقسيم الأشخاص أو المواقف في الذهن إلى مجموعات، ثم يقوم بناءً على ذلك التقسيم بصياغة نمط مناسب للتواصل مع كل مجموعة. على سبيل المثال، ربما يكون عقلك قد اختزن للتواصل مع جيرانك نمطاً يختلف عما اختزنه للتعامل مع أهل بيتك.

ولكن مع الأسف، فليس هذا هو كل شئ. فهناك جوانب معينة في شخصيتك أو سلوكك أو في الدور الذي تقوم به تلعب دوراً مهماً في هذه الدوامة اللاشعورية. فقد تعمل كمثير تلقائي يدفع الشخص الآخر إلى أن يتصرف تجاهك بطريقة محبطة أو مؤلمة. على سبيل المثال، سرعان ما يكتشف معظم رجال الشرطة

ونظار المدارس اللطفاء أن الكثيرين يشعرون بالجبن والخوف الشديد في اللحظة التي يرونهم فيها (ربما تعرض هؤلاء الأشخاص في الصغر مرات كثيرة للعقاب بالحبس في المدرسة لمخالفتهم التعليمات).

وبالطبع (في ذلك العالم المثالي مرة أخرى!)، فالأشخاص ذوو الطباع الصعبة من المفترض أنهم يسيطرون على الأشياء التي تثيرهم، ولكن الحقيقة التي يتعين علينا أن نتعامل معها هي أن الكثيرين منهم لا يفعلون ذلك، الأمر الذي لا يدع أمامنا إلا أحد خيارين:

- إما أن تبقى الحال كما هي عليه (بمعنى أن نستمر في توجيه اللوم للآخرين لكونهم ذوي طباع صعبة ونواصل الغضب وفقدان الأعصاب عند التعامل معهم على أمل أنهم يوماً ما سوف يلتقطون الرسالة التي نحاول تبليغها إليهم)

وإما

- نتقبل الأمر ونحاول أن نعدل بعضاً من "مثيراتنا" اللاشعورية.

ربما تعتقد أنه ليس من العدل أن نقترح الخيار الأخير، ولكن من أجلك وإكراماً لك (وللهدوء والسكينة)، ألا يستحق الأمر أن نعطي هذا الشكل من أشكال الظلم محاولة ولو بشكل عرضي؟

أنت على الدوام المسئول عما لعقلك اللاواعي من تأثيرات على الآخرين.

لدينا جميعاً عادات غريبة، ولكننا أبداً لا ندرك ذلك.

أجاثا كريستي

وقت العمل!

- **اكتب قائمة بأنواع الأشخاص الذين تعتبرهم ذوي طباع صعبة واكتب كذلك أسماء بعض هؤلاء.**
- **فكر في بعض التجارب غير السارة التي مررت بها في طفولتك المبكرة والأشخاص الذين كنت تجد في ذاك الوقت أنهم ذوو طباع صعبة.** (حتى ما نصادفه في الطفولة من منغصات تافهة وأشخاص غير مؤذيين من الممكن أن يكون له تأثير في تكوين عقلك اللاواعي. فإذا كانت ذكرياتك في هذا الصدد حية بشكل قوي، فثق أنها لا تزال ذات مغزى معين بالنسبة لك).
- **فكر أيضاً في بعض التجارب غير السارة التي صادفتها في حياتك الراشدة وكان الآخرون سبباً فيها.** (تذكر أن التجارب التي تتسبب في أن يكون للإنسان رأي مسبق في أمور ما في فترة ما بعد النضج تكون تجارب سيئة للغاية أو تجارب سيئة وحدثت بشكل متكرر).
- **اذكر بعض الأدوار الرئيسية التي تقوم بها في حياة الآخرين.** (على سبيل المثال، دور الأب، الزوج، المدرب، الناصح، غير ذلك).
- **اكتب قائمة بسماتك الشخصية الأساسية السائدة،** وركز على تلك التي تؤثر تأثيراً كبيراً على الآخرين في اللحظة التي

يقابلونك فيها. (على سبيل المثال، الصداقة، الصراحة، الحنو، الجدية، غير ذلك).

- **والآن، قم بإلقاء نظرة ثانية على القائمة الأولى التي تتضمن الأشخاص "ذوي الطباع الصعبة" من وجهة نظرك، وانظر ما إذا كان بمقدورك أن تجد أي صلات بين هذه القائمة والقوائم الأخرى.** على سبيل المثال:
  - هل دوري الإشرافي على مساعدي يسهم في وضعه في موقف دفاعي عند التعامل معي؟
  - هل طبيعتي التي تجعلني موضع ثقة الآخرين بدرجة كبيرة تثير مشاعر الغيرة لدى إخوتي؟
- **ركز على ما يمكنك أن تحاول القيام به للمساعدة على حل مثل هذه المواقف.** ربما تجد أن مجرد تذكيرك لنفسك بمثيراتك اللاشعورية المحتملة سوف يؤدي إلى تحسن فوري، ولكن من الممكن أيضاً أن تفكر في مناقشة أفكارك مع الطرف الآخر أو مع صديق تثق به أو مع أحد الأخصائيين في تقديم النصح والإرشاد. وحتى إذا كانت الصلات التي وجدتها في غير محلها، فأنت على الأقل تظهر استعداداً لتحمل بعض المسئولية، الأمر الذي قد يفتح باباً للمفاوضات. وعن طريق إصرارك على أن يظل تركيزك أثناء المناقشة على ما يمكن عمله بشكل مختلف للمساعدة على حل الموقف، تستطيع أن

تتجنب أن تتحول المناقشة تحولاً سلبياً إلى مجرد عملية تبادل للوم.

الخطوة ١١

تغذية ضميرك بتعليمات واضحة عن الغضب

الآن حان الوقت لكي تعطي التفكير المنطقي الواعي والقوى الأخلاقية الموجودة في عقلك بعض الانتباه، فقد رأيت كيف يمكن أن يتسبب عقلك الباطن في إثارة غضبك بدون أن تسمح أنت بذلك. كذلك فقد قمنا بإلقاء نظرة على بعض الطرق للسيطرة على هذا الأمر. وهذه الخطوة هي الأخرى سوف تساعد على تجنب هذه المشكلة والحيلولة دون حدوثها ولكن بطريقة غير مباشرة. فعن طريق السماح بطريقة واعية بأن تكون طاقة الغضب لديك لها بعض الأهداف المشروعة أو المنطقية، سوف تجد أنك إلى حد ما لم تعد تحت رحمة عقلك الباطن. ولكن تلك النتيجة المحددة ليست هي الهدف الأساسي من هذه الخطوة وإنما هي مجرد نتيجة ثانوية لها؛ إذ إن الهدف الرئيسي منها هو مساعدتك على أن تستخدم قدرتك على الغضب بطريقة آمنة وهادفة ومؤثرة بشكل قوي وذلك عن طريق التأكد بأن تظل هذه الطاقة مركزة على أهداف قابلة للتحقيق.

وكما تعرف، فأنا أحب غضبي وأحترمه؛ فهو يمنحني الطاقة والشجاعة لكي أفعل الشيء "الصحيح" الذي يمليه عليّ ضميري

في الوقت الذي تخيفني فيه مشاعر الجبن الموجودة بداخلي من أن أحدث "ضجة" أو من أن أصبح شخصية مكروهة من المحيطين بي. ولكن، ولسنوات عديدة وبشكل لا يقبل الشك، كان غضبي هذا في بدايات حياتي غير موجه بطريقة صحيحة، الأمر الذي أوقعني في الكثير من المشكلات.

فبعد أن اكتشفت عن طريق العلاج أن الفترات التي كنت أشعر فيها بالاكتئاب بشكل يعوقني عن العمل كانت بشكل مستمر نتيجة لمشاعر الغضب التي كنت أكبتها برغم أن هذه المشاعر كان لها ما يبررها، بدأت أثور وأنفجر غاضبة من غير تدبر أو هدف معين في وجه أي إحباط أو ظلم يمس كرامتي. وفي أثناء عملي مع المرضى النفسيين، كان غضبي فعالاً على وجه الخصوص؛ فقد ساعدني على أن أخوض بنجاح الكثير من المعارك مع البيروقراطية لصالح عملائي غير القادرين على الإفصاح عن مشاعرهم وآرائهم، ولكن حالتي الصحية كانت تتهالك بشكل سريع بسبب تلك الضغوط، كما أن علاقاتي الشخصية كانت تتحطم وتنهار.

وفي النهاية، وبعد الكثير والكثير من ثورات الغضب العارمة والتي كانت ذات آثار مدمرة ومؤلمة بالنسبة لي، ابتعدت لبعض الوقت عن العمل حتى أتحاور وبشكل جدي مع ضميري وعقلي الباطن. وخرجت من ذلك بنتيجة مهمة وهي أنني أصبحت قادرة على أن أتقبل حقيقة أنه على الرغم من أن غضبي كان من

المكن تبريره والدفاع عنه، فإن السماح له بأن ينفجر بدون تمييز كان يلحق بالقضايا التي كنت أهتم بها من الضرر أكثر مما كان يجلبه لها من النفع. وعندما بدأت في أن أصبح انتقائية بشكل أكبر فيما يتعلق بالأهداف التي أسعى لتحقيقها من وراء الغضب، وجدت أن حالتي الصحية قد تحسنت، وليس هذا فحسب، فقد وجدت كذلك أن غضبي قد أصبح أداة أكثر فعالية لإحداث التغييرات التي أردت أن أراها.

وبعد، ألا تجد أنك تصغي عندما تجد شخصاً يتميز بالهدوء بشكل عام يعترض أو يحتج على أمر ما في غضب شديد أكثر من إصغائك لشخص آخر دائماً ما يتكلم بصوت عال؟

والتدريبات التالية سوف تساعدك على أن توضح لعقلك الواعي الأهداف الرئيسية الحالية التي تريد تحقيقها عن طريق الغضب؛ لأنك عن طريق القيام بذلك تمنح نفسك تفويضاً بأن تشعر بالغضب عندما تصادف إحباطات معينة أو أي شكل من أشكال التجريح أو الإساءة أو الظلم. **ولكن ضع في ذهنك من فضلك أنك حتى هذه اللحظة لست مؤهلاً للتعبير عن مشاعر الغضب تلك، ففن ومهارة التعبير عن الغضب بشكل آمن وبارع سوف يتم تناولهما في خطوات لاحقة.**

كن فخوراً بضميرك واستخدم الغضب الموجه لتجعل هذا الضمير يعمل بصورة بناءة لصالحك ولصالح القضايا التي تعمل عليها.

أول ما نلمحه في الأشخاص المتميزين هو قدرتهم على يضعوا لأنفسهم حدوداً.

جوته

وقت العمل!

- اقرأ "الملحوظة التذكيرية" الموجودة في صفحة ٩٨، والتي اقتبستها عن رينهولد نيبور. وهذه الكلمة تتردد في ذهني باستمرار، ولكنني عادة ما أجدها في هذه الأيام تقفز فجأة في عقلي الواعي بمجرد أن يبدأ غضبي في الاشتعال، وأستطيع أن أوصي بها لما لها من مميزات توفر الطاقة.
- ابدأ في تجهيز "ميثاق شخصي للضمير". في مفكرة أو على الكمبيوتر، قم بعمل ملف لتسجل فيه أي مسألة أو حادثة تتسبب (أو من الممكن أن تتسبب) في أن تجعلك تشعر بدرجة معينة من الغضب لأسباب تتعلق بالأخلاق، وقم بتقسيم هذا الملف إلى ثلاثة أقسام لكل منها عنوان منفصل. ربما تجد مثل هذه المسببات في صدامات حقيقية تمر بها في الحياة، أو من الممكن أن تصادفها أثناء قيامك بشيء ما، كقراءة الصحف أو مشاهدة نشرات الأخبار أو المسلسلات التليفزيونية. (لن تضطر إلى تنفيذ هذا التدريب إلى الأبد، ولكن فقط إلى أن تتقن عادة توجيه الغضب).

ضع كل مسألة تحت العنوان المناسب لها من العناوين الثلاثة التالية ليتكون لديك ثلاث قوائم مختلفة، واهتم بأن يكون ضميرك هو مرشدك في هذا الأمر:

١. أمور بسيطة

٢. أمور متوسطة

٣. أمور جسيمة

- **استخدم القوائم السابقة كل شهر لمساعدتك على أن تحدد بشكل أكثر دقة تلك الأشياء التي تزعجك حالياً وتثير غضبك على أساس يومي.** اختر على وجه التقريب ستة أو سبعة منها ترغب في أن تركز على البقاء هادئاً عند التعامل معها في خلال الشهر أو الشهرين التاليين، واضعاً في ذهنك أثناء اختيارك لها مدى أهمية كل منها، وكذلك جدول أعمالك ومستويات طاقتك حتى تحدد الوقت والطاقة المتاحين لتنفيذ هذا التدريب. بعد ذلك قم بعمل قائمة تشبه القائمة التالية:

قائمة "ابقَ هادئاً" لهذا الشهر:

- قطارات متأخرة عن مواعيدها من دقيقة إلى عشر دقائق
- اختناقات مرورية من كل نوع
- أطفالك الذين يحلفون ويقسمون بشكل متكرر
- جوارب ملقاة في أرضية غرفة النوم
- حالات تعطل خدمة البريد الإلكتروني
- أنباء في نشرات الأخبار بها تحيز واضح

وسوف تتعلم في الخطوة ١٢ بعض الأساليب التي سوف تساعدك على أن تتقن فن التحكم في النبض، وبمجرد أن تتعلم هذه

الأساليب وتشعر بمزيد من الاسترخاء، ربما ترغب في أن تضيف إلى القائمة السابقة المزيد من الأمثلة.

- **قم بعمل قائمة تحتوي على نفس عدد البنود الموجودة في القائمة السابقة وتشتمل على الأشياء الأساسية التي تزعجك وتثير غضبك على أساس يومي والتي سوف تمنح نفسك تفويضاً كاملاً لكي تراقبها وتتعامل معها بمجرد أن تنتهي من العمل على هذه الاستراتيجية.** ومرة ثانية، أثناء إعداد هذه القائمة، اهتم بأن تكون واقعياً في اختيارك لبنودها. ويجب عليك أن تدرك أنه من المفضل دائماً عند تطبيق سلوك جديد أن يتم هذا التطبيق على أشياء صغيرة، كذلك يجب عليك أن تكون أميناً فيما يتعلق بمقدار الطاقة والوقت اللذين ترغب في أن تنفقهما في الوقت الحالي في العمل على هذا التمرين، وإلا سوف تغضب من نفسك لأنك لم تحقق ما كنت تريده.

قائمة "أهداف الغضب" لهذا الشهر من الممكن أن تشتمل على الموضوعات التالية:

- عدم كفاءة جهاز السكك الحديدية
- الفرص غير المتكافئة في العمل
- العملاء السيئون
- الطلبة المتنمرون في المدارس

- النميمة والقيل والقال في المكتب
- التدمير الجائر والإتلاف المتعمد للبيئة

ملحوظة تذكيرية!

لكي أحافظ على هدوئي، يتعين عليّ: أن أتقبل الأشياء التي لا يمكن تغييرها، وأن تكون لدي الشجاعة لكي أغير الأشياء التي أريد تغييرها، وأن تكون لدي الحكمة التي أستطيع أن أفرق بها بين الحالتين.

رينهولد نيبور

الخطوة ١٢

اتقن فن التحكم في النبض

سوف تناقش هذه الخطوة كيفية السيطرة على التغيرات الكيميائية الحيوية التي تحدث في جسدك بمجرد أن يتعرض غضبك للإثارة. وقد قمنا في بداية هذه الاستراتيجية بإلقاء نظرة بشكل مختصر على طبيعة الاستجابة الغاضبة من الناحية الفسيولوجية. ولعلك تتذكر ما قلناه في هذا الصدد من أن الاستجابة الغاضبة عندما تبدأ في العمل، يتم إفراز هرمونات معينة تؤدي إلى زيادة معدل النبض وتجعل القلب يعمل بطاقة وسرعة أكبر. ولعلك تذكر أيضاً "الطريق الشائك" و"طريق الحكمة" الذين تحدثنا عنهما في البداية (إذا كنت لا تتذكر ذلك، فاعد قراءة صفحة ٢٦ لكي تنشط ذاكرتك).

وإذا كنت قد قمت بإصرار ومثابرة بتنفيذ المقترحات التي قدمتها لك في الخطوات السابقة، فالمفترض أنك الآن تشعر بالهدوء بشكل أكبر من ذي قبل. هل يمكنني أن أفترض أنك، على الأقل، تأكل وتشرب بمزيد من الحرص الحذر، وتمارس التمرينات الرياضية بانتظام أكثر، وتحافظ باستمرار على جعل

تقديرك وإجلالك لذاتك كبيراً، وتفكر بطريقة إيجابية، وتمنح نفسك المزيد من الوقت للتأمل والتخطيط؟ إذا كان ذلك صحيحاً، فالمفترض أيضاً أنك قد لاحظت أن معدل نبضك قد أصبح الآن أقل عرضة لأن يتزايد لأهون وأبسط أسباب الغضب والإثارة.

ولكن، للأسف، فالأشخاص الذين يغضبون سريعاً يحتاجون إلى عمل ما هو أكثر قليلاً من مجرد قبول هذا الأسلوب الهادئ للحياة، فهم يحتاجون إلى القيام بعمل مباشر، ولاسيما وهم يعرفون أنهم يعيشون في حياة مليئة بالإحباطات والضغوط.

ونصيحتي هي أنه يجب علينا، مادمنا ممن يغضبون بسرعة، أن نضمن أن:

- نعتاد على ممارسة تمرينات التنفس لمدة خمس دقائق على فترات منتظمة موزعة على مدار اليوم (انظر صفحتي ١٠٣ و ١٠٤).
- نقضي خمس عشرة دقيقة من الاسترخاء العميق مرتين على الأقل كل أسبوع (انظر الصفحات من ١٠٤ إلى ١٠٧).
- نستخدم أحد أساليب التهدئة، التي سنتدرب عليها جيداً، وذلك بمجرد أن ندرك أن غضبنا قد تمت إثارته، أو نعتقد أن هناك احتمالاً لحدوث ذلك (انظر الصفحات من ١٠٧ إلى ١٠٩).

ومادمت قد شعرت بحاجة إلى قراءة هذا الكتاب، فمن غير المرجح أنك تفعل أياً من الأشياء السابقة (أو تفعلها ولكن ليس بالقدر الكافي). وقد وجدت أن كل من تعاملت معهم كانوا بحاجة إلى المساعدة في هذه النواحي، كما أن معظمهم قبل اللجوء إليّ قد حاولوا جاهدين بالفعل تهدئة أنفسهم دون أن يفلحوا، ومن ثم فإن لديهم رأياً سلبياً للغاية فيما يتعلق بقوة الاسترخاء وقدرته على المساعدة في هذا الإطار.

ومن المحتمل أنك تشعر بنفس الشعور. فإذا كان الأمر كذلك، فلن أقترح عليك أنت أيضاً إلا أن تمنح جسدك فرصة أخرى. وما لم تكن لديك، لسبب ما، أي مشكلة جسدية أو ذهنية تجعل من المستحيل عليك أن تمارس هذه التدريبات، فجرب أن تثق في أنك قادر على التحكم في معدل نبضك؛ فاعتقادك أن هذا أمر ممكن معناه أنك قد قطعت نصف الطريق. والأساليب المتبعة لتحقيق ذلك هي أساليب سهلة التعلم والتطبيق في حد ذاتها ("الأبسط هو الأفضل" قاعدة ذهبية عند إرسال إشارات إلى مركز الانفعالات الفطرية في المخ، وهو المسئول عن إفراز الهرمونات التي تجعل معدل النبض يبدأ في التسارع).

إذا وثقت في أن التحكم في النبض هو مسألة سهلة، فسوف يسهل عليك ذلك بالفعل.

وقت العمل!

• خصص وقتاً في جدول مواعيدك اليومية للتدريب على التمرينات الثلاثة التالية عدة مرات في خلال الأسابيع القليلة القادمة. تأكد في البداية من توافر مكان خاص وهادئ للتدريب، وبعد ذلك وبمجرد أن تقوم بتدريب عقلك على الاستجابة، يفترض أن تكون قادراً على أداء هذه التمرينات في أي مكان وفي أي وقت تقريباً. وكلما مارست هذه التمرينات أكثر، زادت سرعة استجابة نبضك لها. وهناك بعض الأشخاص يجدون أنفسهم أكثر حماساً لممارسة هذه التمرينات إذا استطاعوا أن يروا نتائجها بالدليل الملموس. ويوجد الآن أنواع كثيرة مختلفة من الأجهزة الصغيرة تبين أثر الاسترخاء على ضغط الدم؛ فإذا كنت تعتقد أن مثل هذه الأجهزة سوف تكون مفيدة بالنسبة لك، فاسأل طبيبك الخاص أو أحد المتخصصين في العيادات الصحية عن الأماكن التي يمكنك شراء أو استعارة أحد أجهزة القياس الصغيرة منها لاستخدامه في المنزل.

وإذا وجدت أنه ليس هناك أي تأثير لهذه التمرينات على معدل نبضك، فجرب بعض التمرينات الأخرى، فهناك بالفعل المئات والمئات من هذه النوعية من التمرينات، وستجد منها ما يفي بالغرض (انظر قسم المساعدة الإضافية لتعرف بعض عناوين الكتب وأشرطة الكاسيت التي تتناول نفس الموضوع)، أو عليك باستشارة أحد المتخصصين في إدارة

الضغوط. وللمرة الثانية، من المستحسن أن تسأل طبيبك أو أي شخص آخر يعتمد عليه طلباً لتوصية أو ترشيح في هذا الإطار. (كثير من المتخصصين في إدارة الضغوط الذين يعلنون عن أنفسهم لم يتدربوا جيداً وربما لا يكون لديهم من المهارة ما يكفي للتغلب على مقاومتك).

خمس دقائق من تدريبات التنفس

يمكنك أداء هذه التمرين في أي مكان تتواجد فيه سواء كنت في وضع الرقود أو الجلوس أو الوقوف. ولكن، إذا استطعت، فحاول الثبات في مكانك عن طريق وضع قدميك على الأرض. كذلك، يجب أن ترخي أي عضلة تكون في حالة شد أو توتر (على سبيل المثال، لا تجعل ذراعيك أو ساقيك في وضع التقاطع).

قم بعمل ما يلي في نفس الوقت الذي تركز فيه بشكل ثابت على حركة دخول وخروج الهواء في جسدك:

- خذ نفساً ببطء عن طريق الأنف، جاعلاً رئتيك تتمددان إلى أقصى حد ممكن، دافعاً الحجاب الحاجز إلى أسفل وكذلك المعدة.
- احبس نفسك من خمس إلى عشر ثوانٍ.
- أخرج نفسك ببطء عن طريق الفم ليرتفع الحجاب الحاجز إلى أعلى وكذلك المعدة.

- كرر ذلك عدة مرات، وفي كل مرة، خذ وقتاً أطول لإتمام الدورة، مع محاولة الحفاظ على أن تتم عملية دخول وخروج الهواء بمعدل ثابت ومنتظم.
- والآن، أثناء عملية الشهيق، تخيل أنك تستنشق طاقة ذات لون أبيض زاهٍ. ثم بعد ذلك، تخيل أثناء عملية الزفير أنك تخرج هواء له وهج أزرق باهت. وكلما مرت بذهنك أي فكرة، اجعل انتباهك مركزاً مرة ثانية على اللون المفترض أنك تتخيله في أثناء عمليتي الشهيق والزفير.

خمس عشرة دقيقة من التدريب على الاسترخاء العميق

يتم تنفيذ هذه الطريقة أولاً عن طريق تعاقب انقباض واسترخاء كل مجموعة رئيسية من العضلات. سوف يتيح لك هذا أن تشعر بالفرق بين الانقباض (التوتر) والاسترخاء. والفكرة هي أنك، في النهاية، سوف تكون قادراً على أن ترخي عضلاتك بدون المرور على مرحلة الانقباض أولاً، لأنك سوف تكون قد عرفت الفرق، ولكن الوصول إلى هذه المرحلة قد يأخذ بعض الوقت.

تذكر أن تتنفس بعمق وببطء وانتظام أثناء أداء هذا التمرين. معظم الأشخاص يجدون ممارسة هذا الأسلوب أسهل وهم في وضع الاستلقاء على الظهر (والذراعان موضوعان على جانبي الجسم، والساقان متباعدتان عن بعضهما قليلاً)، ولكن تعتبر ممارسة هذا التمرين في وضع الجلوس فكرة جيدة أيضاً.

ويمكنك أن تطلب من أي شخص هادئ الصوت أن يقرأ عليك التعليمات بصوت عالٍ، أو يمكنك كذلك أن تقوم بتسجيلها بصوتك على شريطٍ كاسيت مع وضع الخلفية الموسيقية أو الصوتية المفضلة لديك.

والآن، ابدأ في الاسترخاء:

عضلات الوجه

- ارفع حاجبيك إلى أعلى بقدر الإمكان، ثم أرخهما.
- أغلق عينيك بإحكام شديد بأقصى ما يمكنك من قوة، ثم أرخهما.
- ارفع شفتك العلوية في اتجاه الأنف، حتى تشعر بالتوتر والشد في هذا المكان، ثم أرخها.
- حرك شفتك السفلية في اتجاه الذقن، ثم أرخها.
- ارفع لسانك لأعلى داخل الفم، ثم أرخه.
- أطبق أسنانك بإحكام شديد، ثم أرخها.
- ادفع فكك السفلي إلى الأمام وإلى الخلف.

عضلات أعلى الجسم

- احنِ ذقنك إلى أسفل حتى يلامس صدرك، ثم أرخه. ادفع رأسك إلى الخلف، إلى أبعد ما يمكنك، ثم أرخه. أدر رأسك إلى اليمين، ثم أرخه، ثم إلى اليسار وأرخه.

- ارفع كتفيك إلى أعلى إلى أقصى درجة ممكنة، ثم استرخِ. ادفع عظمتي الكتف إلى الخلف، ثم استرخِ، ثم إلى الأمام واسترخِ.

الطرفان العلويان

- ضع الذراعين على جانبي الجسم ثم اضغط بهما على الجانبين بأقصى ما يمكنك، ثم استرخِ. قم بثني الذراعين من منطقة الكوع ليلامسا العضد ثم اضغط بشدة بأقصى ما يمكنك، ثم استرخِ.
- والذراعان على جانبي الجسم، قم بثني الرسغين إلى الخلف بأقصى ما يمكنك، ثم استرخِ.
- أطبق قبضتي يديك بإحكام بأقصى ما يمكنك، ثم استرخِ.

راجع عملية التنفس لتتأكد من أنك تتنفس بعمق وبطء.

عضلات المعدة والحوض

- اشفط بطنك بأقصى ما يمكنك، ثم استرخِ.
- اجعل عضلات الشرج والحوض تنقبض بأقصى ما يمكنك، ثم استرخِ.

الطرفان السفليان

- من وضع الاستلقاء على الظهر، ارفع الركبة اليمنى حتى تلامس الصدر، ثم ضمها إليه بأقصى قوة ممكنة، ثم استرخِ.

- ارفع الركبة اليسرى حتى تلامس الصدر، ثم ضمها إليه بأقصى قوة ممكنة، ثم استرخِ.
- والركبتان مثنيتان، اضغط بكل منهما على الأخرى بأقصى قوة ممكنة، ثم استرخِ.
- قم بثني عقبيك إلى الخلف إلى أقصى حد ممكن، ثم استرخِ.
- مد قدميك إلى الأمام بأقصى قوة ممكنة، ثم استرخِ.
- ارفع أصابعك إلى أعلى بأقصى قدر ممكن، ثم استرخِ.

استلقِ في استرخاء لأكبر عدد ممكن من الدقائق. بعد ذلك، وعندما تشعر أنك قد استعدت طاقتك، ابدأ في تحريك جسمك برفق ومدد ذراعيك وساقيك على مهل، ثم انهض ببطء وحرص، وحاذر من أن تنهض بحركات مفاجئة.

ملطف الانفعالات

استخدم هذه الاستراتيجية بمجرد أن تشعر بأن الغضب قد بدأ في السيطرة على جسدك. عندما تقوم باتخاذ أي خطوة من الخطوات التالية، فإنك في واقع الأمر ترسل إشارات "إيقاف تشغيل" لمركز "المواجهة/الهروب/السكون" في الجزء المسئول عن الانفعالات من المخ، وسيقوم هو بدوره بإبطاء معدل نبضك.

١. اجعل بينك وبين مثيرات الغضب "مسافة" ما

على سبيل المثال، من الممكن أن تأخذ خطوة إلى الخلف وأنت واقف، أو تميل إلى الوراء إلى مسند الكرسي، أو تغادر

الحجرة، أو تقول للطرف الآخر أو لنفسك إنك سوف "تؤجل مناقشة الأمر برمته".

٢. كن أكثر ملامسة للواقع

أولاً، افعل ذلك بأن تضع قدميك على الأرض وتمسك بأحد الأشياء الثابتة، ككرسي أو منضدة. ثانياً، حاول أن تنتزع نفسك لتبتعد عن سيطرة الجانب الانفعالي من المخ عليك، وذلك بأن ترجع إلى الواقع بالانشغال بالقيام بأي عمل مادي محسوس. على سبيل المثال، من الممكن أن تقوم بعد كل ما في الحجرة من أشياء زرقاء اللون أو دائرية الشكل، أو تقوم بإعداد قائمة مشتريات لإعداد وجبة معينة، أو تقوم بترديد كلمات أغنية أو قصيدة تعرفها. بعد ذلك، وإذا كان لديك وقت، فحاول أن تشغل نفسك في العشرين دقيقة التي تلي ذلك بأداء إحدى المهام الروتينية التي تسترعي انتباهك بالكامل وتجعلك تستغرق فيها، كالقيام ببعض الأعمال الإدارية السهلة أو القيام بأعمال التنظيف في المنزل أو رعاية الحديقة (وهذه هي المدة اللازمة لكي يعود نبضك إلى العمل بصورة طبيعية).

٣. تخلص من بعض التوتر

عندما تشعر بالتوتر، فأقل ما يمكنك أن تفعله هو أن تطبق قبضتيك أو أصابعك ثم تبسطها. وعادة، يمكنك القيام بأي

من هذين الأمرين دون أن يلحظ ذلك أحد. وإذا استطعت أن تكون بمفردك، فشد رأسك وجسدك إلى أعلى ثم أرخِ عضلاتك ببطء، وافعل ذلك عدة مرات. وإذا وجدت أنك لا زلت تشعر بالتوتر الشديد وكان لديك الوقت، فعليك بالجري أو السباحة، أو حاول أن تجد مكاناً منعزلاً تستطيع فيه أن توجه ضرباتك إلى وسادة مثلاً لبضع دقائق، واسمح لنفسك بأن ترفع صوتك أثناء ذلك ببعض الصيحات العميقة (ولكن، لا تقم بهذا التمرين لفترة طويلة حتى لا يبدأ نبضك في التسارع مرة ثانية. كذلك، لا تسمح لنفسك أبداً بأن تتخيل أن هذه الوسادة هي شخص ما).

٤. تحكم في تنفسك

قبل أن تقول أو تفعل أي شيء فيما يتعلق بالمثير الذي جعلك تشعر بالغضب (أو في واقع الأمر، بأي شيء مهم آخر)، استخدم لخمس دقائق تمرين التنفس (انظر الصفحتين ١٠٣ و ١٠٤) لتتحكم في سير عملية التنفس. تأكد من أنك تتنفس من الحجاب الحاجز وليس من أعلى الصدر (فنحن عندما نبدأ في الغضب، نبدأ في التنفس غير العميق وبسرعة أكبر، الأمر الذي يؤدي إلى سرعة النبض).

الخطوة ١٣

خفف من حدة كلامك

إن هذا مطلب غاية في الصعوبة، ولكنه مهم بشكل خاص بالنسبة لمن يغضبون بسرعة وبشكل علني (وسوف أتناول لاحقاً احتياجات الأشخاص الذين يتميزون بالهدوء في هذا الصدد).

فكما أشرت في الخطوة ١٠ ، **فنحن عندما نتواصل مع الآخرين، فإن ذلك يتم بشكل تلقائي في معظم الأوقات.** ومن المحتمل أنك أثناء ذلك لا تدرك ذلك الكم الكبير وغير الضروري الذي تستخدمه من المبالغات والملاحظات الساخرة الاستفزازية الجريئة والمواعظ الطنانة الرنانة وإيماءات التهديد (ومن المحتمل أيضاً أنك لا تدرك كم من الأشخاص، بما فيهم أنت، يتسارع نبضهم عندما تستخدم مثل هذه الأشياء).

وهذا هو السبب الذي من أجله سوف تحتاج إلى أن تطلب بعض المساعدة للعمل على هذه الخطوة؛ فتطبيقها سوف يتطلب ممن حولك أن يخبروك وأنت تتحدث ما إذا كانت طريقتك في الكلام حسنة أم سيئة، لذلك يجب أن تتأكد من أن الأشخاص الذين

سوف تعتمد عليهم في ذلك ليسوا ممن يرهبهم أسلوبك المتقلب المثير؛ لأنهم سوف يقاطعونك عندما تكون في قمة غضبك وثورتك.

وربما ستقاوم في بادئ الأمر فكرة أن تغير من طريقة كلامك؛ ومن المحتمل أنك سوف تكره شعورك بأنك شخص آخر غير الذي تعرفه، وقد يصل الأمر إلى حد أن تغيير الطريقة التي تتكلم بها قد يمثل تهديداً تاماً بالنسبة لك لأنه أمر يشعرك كما لو كان هناك خطر لأن تصبح شخصاً مملاً يفتقر إلى الحيوية وليس به أي مميزات. ورغم أن هذا التصور يعبر عن الغرور بشكل كامل، فأنا أعترف أن هذه تماماً هي الطريقة التي استجبت بها في البداية لفكرة التغيير، كما أنني رأيت الكثيرين يستجيبون على هذا النحو. فإذا كان الأمر كذلك، فربما تكون بحاجة إلى أن تذكر نفسك بأنك لست مجرد "الطريقة التي تتحدث بها"، وأنك لا تزال "ذلك المعنى العميق" الأكبر من مجرد "طريقتك في الكلام". وتذكر أن هذه الخطوة تم وضعها فقط لكي تساعدك على أن تعدل أحد جوانب سلوكك المكتسب (هذا الجانب الذي تعرف أنه يوقعك باستمرار في كم من المشكلات أكبر بكثير مما تستطيع معالجته أو التعامل معه حالياً). وبمجرد أن تنجح في السيطرة على حالتك المزاجية، يمكنك أن تعود إلى استخدام ما تشاء من أساليب استفزازية تتميز بالتنوع والثراء والحيوية (مادمت على استعداد لمواجهة أي عواقب لهذا الأمر).

وهناك أسباب عديدة وراء نصيحتي لك بأن تعدل لهجتك وأسلوبك في الكلام؛ أولاً، لأن قيامك بذلك مسألة سهلة نسبياً؛ فمجرد تجربة أو محاولة تغيير بعض الكلمات والعبارات التي اعتدت على قولها، أو أحد جوانب لغة الجسد التي تستخدمها، مسألة لا تتطلب الكثير من الوقت أو الجهد، كما أنها لا تتطلب أن تكون لديك مهارة خاصة أو ذاكرة قوية. والسبب الثاني، هو أن العمل بهذه النصيحة عادة ما يحقق نتائج سريعة وملهمة بشكل مذهل، لدرجة أن معظم الأشخاص يندهشون مما لهذا التغيير البسيط من أثر على مشاعرهم وعلى استجابات الآخرين. والسبب الثالث، هو أن هذا التغيير يزيد من إدراكنا؛ فعندما نبدو أو نشعر بأننا مختلفون قليلاً عن المعتاد، فإن ذلك يساعدنا على أن نحكم عقلنا الواعي باستمرار في كل تصرفاتنا؛ ومن ثم نصبح أقل عرضة لأن تتم إثارتنا إلى حد يجعلنا فريسة للاستجابات التلقائية التي ربما تكون قد تسببت في وقوعنا في العديد من المشكلات فيما مضى (كما ناقشناه في الخطوة ١٠).

والآن ننتقل كما وعدت للحديث عن الأشخاص هادئي الطباع، ونبدأ بالسؤال عن السبب الذي يجعل هؤلاء الأشخاص الأكثر تحفظاً بيننا بحاجة إلى هذه الخطوة. والجواب على ذلك هو أنني أعتقد أن هؤلاء أيضاً لديهم ميل نحو استخدام الأسلوب الحاد في الكلام والتعبير عما يدور بداخلهم بطريقة لا تخلو من

الفظاظة. فإذا كنت من هؤلاء، فربما لا يوجد شهود على أنك تفعل ذلك إلا من يرونك عندما تفقد سيطرتك على أعصابك، أو من يستطيعون قراءة أفكارك (هذا ما لم تكن أنت حالة استثنائية لم أرها من قبل!). وقد لا تكون هناك حاجة لأن تلطف من حدة أسلوبك أو طريقتك المعتادة في الكلام مع الآخرين، ولكن ربما يلزمك أن تلطف من حدة أسلوبك في الحوار مع نفسك، أو في استخدامك للغة الجسد، أو في تواصلك مع الآخرين عن طريق الكتابة (وكل هذه الأشياء لها من التأثير على تسارع النبض تقريباً مثل ما للحديث بشكل غاضب وبصوت مرتفع من تأثير). وربما تحتاج إلى الرجوع إلى الاقتباسين التاليين بينما تقوم بأداء التدريبات الموجودة في الخطوة ١٤، والتي تتناول الاستعداد والتدريب على الاستجابات الغاضبة الحاسمة.

ونتيجة لكل ما سبق، فما أخشاه هو أنه ليس هناك ممن يفقدون غضبهم من يجب أن يعفي نفسه من مسئوليته عن أن يتغير!

التخفيف من حدة كلامك لن يقتل الجوانب الانفعالية بداخلك، ولكنه ببساطة سوف يسخر هذه الجوانب حتى يمكنك أن تستخدمها عندما تقرر أنت ذلك.

بفضل الكلمات، استطعنا أن نسمو فوق غرائزنا،
ونتيجة للكلمات، كثيراً ما انحدرنا إلى أدنى المستويات.

ألدوس هكسلي

وقت العمل!

- **اقرأ الأمثلة الواردة في الصفحات من ١١٧ إلى ١١٩ تحت عنوان "أساليب يجب تقييدها"،** بصوت عال أو بعينيك فقط، وضع علامة أمام الكلمات أو العبارات التي تميل إلى استخدامها. قم بعمل نفس الشيء بالنسبة للأمثلة الواردة في صفحة ١١٩ تحت عنوان "أنماط للغة الجسد يجب التخلص منها". بعد ذلك أضف إلى تلك القوائم أي نماذج أخرى مختلفة تستخدمها أنت بشكل شخصي؛ فمن الواضح أن هناك آلاف النماذج التي يستخدمها الأشخاص في هذا الصدد. اختر ما لا يزيد عن ست كلمات، واثنتين من العبارات، واثنين من الأمثلة على لغة الجسد. وهذه الكلمات والعبارات والأمثلة هي التي ترغب في أن تحاول التوقف عن استخدامها على مدار الأسبوعين القادمين.
- **قم بدراسة الأمثلة الواردة في الصفحات من ١٢١ إلى ١٢٣ عن اللغة الحاسمة المقبولة عادة، وكذلك الأمثلة الواردة في صفحة ١٢٤ عن لغة الجسد الحاسمة المقبولة.** وللمرة الثانية، فهناك الكثير من الاختلافات الثقافية والمحلية التي تتحكم في هذه الأمور. ولذلك، يمكنك أن تضيف إليها أي أمثلة أخرى، ولكن ربما يكون من المفيد أن تلتمس النصيحة في هذا الصدد من صديق يتسم بالهدوء والحسم. حاول أن تجد بديلاً لكل الكلمات أو العبارات التي تريد التوقف عن

استخدامها، على أن يكون هذا البديل حاسماً وأخف حدة، وافعل نفس الشيء بالنسبة للغة الجسد. تبادل الرأي حول نيتك تلك مع العديد من الأشخاص ممن يستطيعون ولديهم الاستعداد للمساعدة.

استخدام لغة سلبية

هذه بعض الأمثلة على كلمات وعبارات شائعة يميل الأشخاص إلى استخدامها في حواراتهم وأحاديثهم اليومية. كما سترى، فالاحتمالات هائلة في أن تتسبب كل منها في زيادة معدل النبض وإثارة الغضب.

أساليب يجب تقييدها

المبالغات المغالى فيها

دائماً

مروع

شنيع

تماماً

لا يطاق

كليةً

أبداً

لا أطيق أن أتحمل هذا الأمر أكثر من ذلك ولو لدقيقة واحدة

المسألة واضحة وضوح الشمس

الموضوع برمته مجرد هراء ليس أكثر

هذا الشخص جاهل كلية

أنت أحمق/أبله بكل معنى الكلمة

انصرف، وحذار أن أراك هنا مرة ثانية أبداً

أنت تشعرني بالغثيان والاشمئزاز

سوف نكون هناك طوال الليل إذا كان ذلك سينهي جدول الأعمال

لا أحد هنا يستمع/يبالي/يود المساعدة

المواعظ المتكلفة

يتعين عليهم أن يوحدوا جهودهم

الحل الوحيد هو ....

من يظنون أنفسهم؟

لا ينبغي عليك أبداً، أبداً أن ......

... وكانت هذه هي النهاية

لقد قاسيت أكثر مما قاسيته أنت بكثير

مادمت أقول إن هذا صحيح فهو صحيح

استخدام أساليب التعميم

أنتم معشر النساء/الرجال .....

أنتم معشر المراهقين دائماً ما .....

تلك المداهنة التي يتصف بها الأيرلنديون!

طباعك الغالبة عليها طباع شعوب البحر الأبيض ليست في حالة جيدة اليوم

هذا هو الكلام المعتاد الذي يقوله المحاسبون/المحامون/ الساسة

لا تخاطبني بشيء من هذا الكلام المعقد الذي يشبه كلام الأطباء النفسيين

التهديدات غير الحقيقية

لن أحادثك ثانية أبداً

سوف أخفيك من على وجه الأرض

موتي سيكون على يديك

لم أعد آبه بك بالمرة

فقط انتظر، وسوف ترى ما سيحدث لك

سوف أكون في عداد الموتى إذا ما أقدمت أنت على فعل .....

الكلمات البذيئة وعبارات السباب

أي وكل ما يندرج تحت هذا النوع من الكلمات أو العبارات!

أنماط للغة الجسد يجب التخلص منها

إحكام القبضتين / التلويح بالقبضتين في الهواء / الضرب بالقبضتين على سطح صلب

الإشارة أو النقر بالأصابع

وضع اليدين في الخصر
تطويق الذراعين أو ثني القدمين
تقليد طريقة كلام الآخرين بطريقة ساخرة وبصوت عالٍ
التحديق والحملقة
الوقوف بطريقة صارمة
دخول أماكن خاصة بدون دعوة
الابتسام/ التجهم / رفع الحاجبين بسخرية
التحدث أو الضحك بسخرية وازدراء
ضرب مؤخر الرأس باليد
وضع اليدين فوق الرأس أو الأذنين
النظر إلى أسفل مع هز الرأس
التحديق من فوق النظارة بشكل حاد وواضح
النظر لبعيد أو لأعلى بطريقة درامية

استخدام لغة إيجابية

والآن دعنا نلق نظرة على بعض الأمثلة على استخدام لغة حاسمة للتعبير عن الغضب، سواء ما يتعلق منها بأساليب الكلام أو بلغة الجسد. وتستطيع استخدام هذه الأمثلة لساعدتك، ومساعدة الآخرين، على البقاء في حالة من الهدوء.

أساليب الكلام الحاسمة للتعبير عن الغضب

إظهار التعاطف

لا أقصد أن أسيء إليك، ولكنني أريدك أن تعرف أن ......

إنني أقدر وجهة نظرك، ولكن ......

أستطيع أن أرى أنك مهتم للغاية، ولكن ....

التصريح بالمشاعر والاعتراف بها (بدلاً من توجيه اللوم)

أشعر أنني على وشك الغضب والتوتر، فهل يمكننا من فضلك أن نحاول أن ....؟

إنني الآن في حالة من الغضب الشديد ولا أستطيع أن أفكر بوضوح أو أناقش بهدوء مسألة ......

إنني على وشك أن أفقد أعصابي، ولذلك أفضل أن أنتظر حتى أهدأ وبعدها نواصل حديثنا. هل يمكنني أن أهاتفك في الساعة ....؟

توضيح الالتزامات والمسئوليات

أعرف أنني خذلتك وتخليت عنك بخصوص ......، ولكنك وعدتني بأن ......

اتفقنا على أن نقوم سوياً بعمل ....، ومن جانبي فقد قمت أنا بعمل ......، أما أنت، فحتى الآن لم تقم بعمل ....

نعم، وعدتك ولكنني تخليت عنك ولم أفِ بوعدي. أنا آسف جداً، وأنت لديك كل الحق في أن تشعر بالإحباط وخيبة الأمل.

لكي أعوضك عما حدث، هل أستطيع أن أقترح أن ....؟

وضع الحدود

لا يعجبني ترك هذه المسألة بدون حل، ولكنني أقترح أن نتفق على أن نؤجل قرارنا حتى ....

أنا على استعداد للتفاوض بخصوص ......، ولكنني لست على استعداد للتفاوض بخصوص ....

إنني متفهم أنك تريد ......، ولكن هذا هو رأيي النهائي بخصوص هذه المسائل، والسبب في ذلك هو ....

التأكيد على الأسس المشتركة

دعنا نرَ ما إذا كان من الممكن أن نتفق على ....

هل يمكننا أن نبدأ بالتركيز على الأرضية المشتركة بيننا؟ فكلانا يرغب في .... وكلانا لا يعجبه أن ....

هل يمكننا أن نختلف حول هذه النقطة؟

التأكيد على الحقائق

هذا هو رأيي ببساطة، ولكنني مع ذلك أريدك أن تسمعه، فأنا أرى أن .... فماذا تعتقد؟

أود أن ألتزم بالحقائق حول هذا الموضوع؛ فهي كما أرى توضح ....

الأرقام الحقيقية التي لدينا هنا تقرر أن ....

تأخرت بالفعل في ثلاثة اجتماعات من بين ثمانية عشر اجتماعاً عقدت في هذا الشهر.

الدفع بالأمور إلى الأمام

هل من الممكن أن نلقي نظرة على ما تعلمناه من هذه التجربة؟

لم يبقَ أمامنا إلا عشر دقائق، ولذا أود أن أؤكد فيها على ما اتفقنا بشأنه وكذلك على أبرز نقاط الخلاف.

إذاً يمكننا أن نعمل على تسوية الخطوة التالية

كلانا لا يزال يشعر بالغضب الشديد، أقترح أن نؤجل المسألة إلى الغد ثم بعد ذلك ....

ربما تكون الأمور قد تأزمت حتى وصلنا إلى طريق مسدود، وأعتقد أنه آن الأوان لأن نستعين بطرف ثالث لمساعدتنا على تخطي الأزمة.

قد لا نكون قد وصلنا إلى اتفاق حول .... ولكننا على الأقل قد نجحنا في ....

لغة الجسد الحاسمة

وضعية جسدية منتصبة وهادئة وجريئة

عند سماع الآخرين، الرأس يميل قليلاً إلى أحد الجانبين مع الإيماء بها

القدمان على الأرض

اليدان على جانبي الجسم في حرية أو على الطاولة (وتجنب تحريكهما في قلق وعصبية)

نبرة صوت قوية متوسطة الحدة

تعبيرات جادة للوجه

اتصال مباشر بالعين

الحفاظ على مسافة معينة بينك وبين الطرف الآخر (بالاتكاء على الكرسي أو بأخذ خطوة صغيرة للوراء)

الخطوة ١٤

تدرب بشكل متكرر على الاستجابات الحاسمة

في الوقت الذي أقوم فيه بكتابة هذه السطور، يقترب موعد حلول العام الجديد، وما من شك في أن الكثيرين سوف يقومون ثانية كما اعتادوا مع مقدم كل عام بالتعهد أمام أنفسهم بأنهم سوف يغيرون على الأقل واحداً من سلوكياتهم "السيئة" في خلال الشهور القليلة القادمة. ولكن الحقيقة المؤلمة هي أن الكثيرين من هؤلاء سوف يصابون بخيبة الأمل للمرة الثانية. فهم سوف يفشلون في الوفاء بما قطعوه على أنفسهم من وعود والسبب في ذلك ببساطة هو أنهم قد اعتمدوا في تنفيذ هذه الوعود اعتماداً كبيراً على نواياهم الطيبة. فمع الأسف، لا توجد وصفة سحرية فيما يتعلق بمسألة التحول الشخصي، فالأمنيات وحدها لا يمكنها أن تضع نهاية للعادات السيئة.

فإذا كنت ترغب في أن تغرس في شخصيتك استجابة بديلة تنشأ بحكم تعودك على ممارستها، ينبغي أن تكون لديك خطة عمل واقعية متدرجة تدعم حافزك لذلك. (وهذه الخطة بالطبع يجب أن تتضمن الكثير من المكافآت الصغيرة في مقابل

السلوك الجيد الجديد الذي ستطبقه). كذلك، يجب لهذه الخطة أن توفر ما يضمن إمكانية ممارسة الاستجابة الجديدة مراراً وتكراراً. وقد أظهرت الأبحاث أن أي سلوك جديد بشكل عام يجب أن نقوم بتكراره عشرين مرة على الأقل وبشكل متتابع وذلك قبل أن يكون هناك أي بارقة أمل في أن يصبح هذا السلوك الجديد نمطاً عصبياً ثابتاً في عقولنا، وبالطبع يجب أن يكون كل تكرار للسلوك الجديد متبوعاً بمكافأة فورية نمنحها لأنفسنا على هذا التكرار. ولكنني، مع الأسف، وجدت أن الأمر يقتضي عدداً أكبر مما سبق من التكرارات عندما يتعلق الأمر بالعادات المرتبطة بالغضب.

ومن الواضح تماماً أنه ليس بالأمر العملي ولا المستحسن أن نجلس وننتظر حتى توافينا الحياة بفرص لممارسة استجابات أكثر حسماً تعبيراً عن الغضب (كبديل للاستجابات الغاضبة العدوانية). (هل ترى أنك حينما تغضب تكون في حالة نفسية تسمح لك بالتجريب؟) أنت إذاً بحاجة إلى أن توجد بيئة صورية تحاكي الواقع تستطيع فيها أن تتدرب على انفراد وبأمان تام. وهناك الكثير من الطرق التي يمكنك بها القيام بذلك، كما سترى في المقترحات التالية. اختر على الأقل أحد الخيارات، وتأكد من أن تخصص في مخططك اليومي الوقت الكافي للتدريب عليه. (اجعل هدفك أن تمارس القليل من الاستجابات الأساسية بشكل أو بآخر في غضون الشهر القادم،

ومع نهاية هذه المدة من المفترض أن تكون هذه الاستجابات قد تحولت إلى عادات ثابتة).

السلوك الحاسم -تماماً مثل السلوك الغاضب- هو مجرد عادة. ولكنها، شأنها في ذلك شأن اي عادة أخرى، تتطلب التكرار حتى يتأكد وجودها وتصبح جاهزة للاستخدام.

طبيعة الإنسان وسلوكياته يتم بناؤها تدريجياً في النسيج الروحي للشخصية، ساعة بعد ساعة، ويوماً بعد يوم، وعاماً بعد عام، بنفس الطريقة المتأنية البطيئة التي يتم بها بناء الصحة الجسدية في الجسم.

إي لامار كينكيد

وقت العمل!

- **فكر في ثلاثة أمثلة لمواقف مختلفة فقدت فيها أعصابك.** اختر مواقف حديثة لم يمضِ عليها وقت طويل بقدر الإمكان. اكتب بعض العبارات أو الجمل أو النظرات التي كانت مسئولة بشكل أساسي عن إثارة استجابتك الغاضبة في هذه المواقف. وبجوار كل منها، اكتب استجابة حاسمة كان من الممكن أن تستخدمها بدلاً من الاستجابة الغاضبة (قم بإعداد قائمة من عشر جمل تعبر عن الاستجابة الحاسمة، واستخدم في ذلك الأمثلة الواردة في الخطوة ١٣ كمرشد لك إذا كنت لا تستطيع أن تتذكر نص الجمل تماماً). بعد ذلك، تدرب على قول هذه الجمل بصوت مرتفع، وراقب نفسك في المرآة بعناية وأنت تفعل ذلك كل يوم في غضون الأسبوع المقبل. يمكنك لصق هذه القائمة على مرآة تنظر فيها كل صباح حتى تذكر نفسك بأداء هذا التمرين.

- **اطلب من بعض أصدقائك الاشتراك معك في هذا التمرين** عن طريق القيام بدور من يتسببون في إثارتك أثناء تدربك على الاستجابة بشكل حاسم. ومن الممكن أن تجعل الأمر أكثر طرافة (وفائدة) بأن تطلب منهم أن يبلغوا مبلغهم في محاولة إثارتك بالقول أو بالفعل. ولكن، حذار من أن تغضب بالفعل. من الممكن أيضاً أن تناقش معهم استراتيجية التهدئة التي تناولناها في الخطوة ١٢ وكيفية وضعها موضع التنفيذ.

- استخدم أسلوب التخيل المبدع الذي استخدمناه في الخطوة ١ حتى ترسم في ذهنك صورة لك وأنت تعالج المواقف السابقة بطريقة هادئة وحاسمة للغاية.
- حاول أن تتعود على استخدام هذه الأساليب بطريقة وقائية. في المرة القادمة التي تعتقد فيها أنك في موقف تعرف أنه سوف يجعلك تستشيط غضباً، تأكد من أن تطبق على الأقل واحداً من الأساليب السابقة.
- قم بعمل قائمة بالمكافآت التي من الممكن أن تقدمها لنفسك عندما تلاحظ تحسناً في سلوكك. (لا تنسَ أنك من الممكن أن تكافئ نفسك حتى على خطوة وحيدة بسيطة تخطوها للأمام على طريق هذا التحسن).
- التحق بأحد فصول التدريب على الحسم، واطلب بشكل حاسم أن تكون استجاباتك الغاضبة مادة تطبق عليها بعض التدريبات العملية التي يتم إجراؤها هناك.

الخطوة ١٥

قلل خوفك من غضب الآخرين

ربما يكون غضب الآخرين هو الأصعب من بين كل الأشياء الأخرى التي تثير الأعصاب، والسبب في ذلك هو اننا مبرمجون على مستوى الجينات على أساس أن كلاً منا بداخله استجابة تلقائية مطمورة في أعماقه موجهة بشكل رئيسي نحو غضب الآخرين. ولذلك، ففي اللحظة التي نلاحظ فيها اننا قد أصبحنا هدفاً لغضب شخص آخر، فإن عقولنا تشتعل غضباً هي الأخرى، وترفع راية الخطر. والأمر المرجح بشكل أكبر هو أن الموقف السابق سوف يعني بالنسبة للأشخاص سريعي الغضب انهم سيختارون خيار "المواجهة"، وليس خيار "الهروب" أو"السكون". (ولا تنسَ أن هذا سوف يحدث حتى إذا كان الشخص الآخر يعبر عن غضبه بطريقة إيجابية بعيداً عن العدوانية أو الاستفزاز).

ولكن على الرغم من أن غضب الآخرين هو أعظم مسببات الغضب إثارة للتحدي، فإن السيطرة عليه مع ذلك ليست مسألة مستحيلة. فبمقدورنا بل ويتحتم علينا أن نواجهه بأكثر من مجرد محاولة كبت مشاعرنا وقمع انفعالاتنا. وأنا أشير إلى هذه

النقطة لأنني رأيت الكثيرين يحيطون حياتهم بالحدود والقيود ويحملون أنفسهم من القلق والذعر والألم ما لا داعي له على الإطلاق، وكل ذلك بسبب اعتقادهم أن هذا هو خيارهم الوحيد. على سبيل المثال، فمحاولة منهم "لتهدئة الأمور"، والسيطرة على مشاعرهم، نجد أنهم:

- حريصون على تجنب المخاطرة في العمل بتجنب المواجهات مع الزملاء المتنمرين، وبالتالي فطلباتهم واحتياجاتهم يتم تجاهلها باستمرار.
- لا يتعاملون بحسم مع العملاء غير المتعاونين والمشاكسين والذين يغضبون بسرعة، وبالتالي يقل احترامهم لأنفسهم تدريجياً ويصبحون غاية في التشاؤم في كل ما يتعلق بالطباع البشرية.
- لا يقابلون الجدل بجدل مماثل في تعاملاتهم مع شركاء الحياة أو مع الأصدقاء سريعي الغضب والمتشائمين، وبالتالي يضطرون إلى تحمل علاقات شخصية غير جيدة بالمرة والصبر على حياة شخصية مملة.
- يحجمون عن الشكوى إلى القائمين على الخدمة في المطاعم ممن يبدو عليهم التجهم وأمارات الغضب، وبالتالي يضطرون كارهين إلى تناول طعام بارد أو كريه، ومن ثم يخاطرون بالتعرض للتسمم الغذائي.

- يتركون أنفسهم عرضة للمعاملة السيئة من جانب أبنائهم الصغار الولعين بالجدل، وبالتالي يمهدون لمشكلات أكبر عندما يصل هؤلاء الصغار إلى سن المراهقة.

فهل أنت ممن يدفعون ثمناً باهظاً حتى يبقى الآخرون في حالة من الهدوء اتقاء من جانبك لغضبهم؟

إنني لست من المؤيدين لفكرة أن تبدأ في التدريب على الصراعات مع الآخرين وتكريس نفسك لمواجهة غضبهم بغضب مماثل من جانبك. ولكنني في واقع الأمر من المؤمنين بشدة بأنه يجب علينا جميعاً أن ننتبه إلى نوعيتين من الأشخاص؛ هؤلاء الذين يهتاجون ويغضبون بعنف، وهؤلاء الماكرين الخبثاء الذين يضمرون غير ما يظهرون، وكلاهما له مخاطره. أما في المواقف التي يتهددنا فيها خطر بالاعتداء الجسدي، ويكون واضحاً فيها أننا لا نمتلك للدفاع عن أنفسنا إلا قوة محدودة للغاية، فنحن فيها لدينا الحق في أن نبادر إلى الهرب لنرجع بعد ذلك ومعنا أقوى "جيش" استطعنا العثور عليه لمساعدتنا (وهذا "الجيش" من المكن أن يكون أي شخص أو مجموعة من الأشخاص ممن تثق بهم للدفاع عنك).

ولكن مثل هذه النوعية من المخاطر الشديدة نادرة للغاية. ولذلك، فالقاعدة العامة هي أنه لا يجب علينا أن نكبت مشاعرنا، ونجلس في سلبية وخوف لنشاهد غضب الآخرين وهو يفسد علينا حياتنا. إننا بحاجة إلى أن نتحلى بالشجاعة التي

تمكننا من أن نفعل ما نستطيع فعله بدون أن نعرض حياتنا أو أي شخص آخر للخطر؛ لأننا إن لم نفعل ذلك، من الممكن لمخاوفنا الحبيسة ومشاعر غضبنا المكبوتة أن تنفجر في حدة بالغة في الوقت الذي يكون فيه هذا الأمر هو آخر شيء نريده أن يحدث.

والآن، لننتقل إلى بعض الأخبار الجيدة!

وهي أنك بالفعل قد أنجزت على الأقل ٩٠٪ من العمل المطلوب في هذه الخطوة! فالنجاح في تعلم الطريقة التي تبقى بها هادئاً وتعبر بها عن غضبك بشكل حاسم هو القاعدة الذهبية لمعالجة غضب وانفعال الآخرين.

لا تكبت خوفك وتكتفي بمراقبة غضب الآخرين وهو يدمر حياتك. ولكن، بدلاً من ذلك، قم بتحويل هذا الخوف إلى شجاعة، واستخدم غضبك، بشكل حاسم، لتحصل على ما تحتاجه وتريده.

الشجاعة هي القدرة على العمل كما ينبغي والأداء
بطريقة صحيحة، حتى عندما يبلغ الخوف بنا مبلغه

الجنرال برادلي

وقت العمل!

• اقرأ المقترحات التالية، وكذلك النص الموجود في صفحة ١٣٨، بخصوص تهدئة غضب الآخرين، وتدرب عليها بصورة متكررة (كما تمت مناقشته في الخطوة ١٤).

عندما تواجه بالغضب من جانب شخص آخر:

- خذ نفساً عميقاً لعدة مرات قبل أن تقوم بعمل أي شيء. وإذا استطعت، فقم في بضع دقائق بعمل التمرينات الواردة في الصفحتين ١٠٣ و ١٠٤.
- اتخذ وضعية لجسدك تتسم بالحسم والهدوء، واجعل قامتك مشدودة لأعلى، وحافظ على الاتصال المباشر بالعين (انظر صفحة ١٢٤)
- خذ خطوة صغيرة ثابتة إلى الوراء، أو مل قليلاً إلى الخلف (كأنك تبعث لعقله إشارة مفادها "لا داعي للعراك").
- ثبت قدميك على الأرض بأن تمسك بأي شيء راسخ كالمنضدة أو الباب أو سقف السيارة.
- تكلم مع نفسك بطريقة تبعث فيها الهدوء والشجاعة (بالطبع بصوت غير مسموع)، كأن تقول لنفسك على سبيل المثال: "إنني هادئ .... أستطيع التكيف مع الموقف .... بمقدوري تهدئة هذه الأزمة ..... ما علي إلا

أن أبقى هادئاً وألزم السكون حتى تمر هذه العاصفة ......".

- قاوم مشاعر الغضب بداخلك، وتجاهل كلمات الإساءة والتوبيخ والانتقادات المفرطة والأسئلة الظالمة (تستطيع فيما بعد أن تتعامل مع كل هذه الأشياء بطريقة حاسمة عندما يهدأ كل منكما). وبدلاً من أن تقابل الغضب بمثله، اجعل استجابتك مقصورة على النص القادم الخاص بتهدئة الغضب، وأدخل عليه التعديلات التي تراها مناسبة. كرر عبارات التهدئة مراراً وتكراراً حتى يهدأ غضب الشخص الآخر، أو حتى يغادر أحدكما المكان.

- ابتعد عن المكان لبعض الوقت حتى تهدئ مشاعرك وتتأمل ما حدث (ولكن ليس لفترة طويلة حتى لا تستحوذ عليك فكرة الانتقام).

- قم بتحضير وإعداد استجابة حاسمة لغضب هذا الشخص وهي التي سوف تستخدمها إذا تكرر الموقف (انظر النص في الصفحتين ١٣٩ و ١٤٠). أو إذا ما شعرت بالتهديد الشديد وبعدم قدرتك على التكيف مع الأمر، فالتمس النصيحة والمساندة من شخص آخر يمكنك الوثوق به للدفاع عنك.

مثال لنص يمكن استخدامه لتهدئة غضب الآخرين

"إنني أتفق معك في أن هناك مشكلة

(إيجاد أرضية مشتركة)

.... (ولكن) ما أراه وأسمعه منك الآن دليل على أنك غاضب

(إظهار تفهم الموقف من جانبك)

.... (و) أنا أشعر بعدم الارتياح/الخوف/القلق وذلك لشعوري بأنني على وشك الغضب أنا الآخر ....

(إبلاغه بمشاعرك)

أود مناقشة هذا الأمر فيما بعد / غداً في الساعة الثالثة / عندما نصل إلى ورشة الخدمة / عندما يكون مشرفي موجوداً .....

(اقتراح وقت آخر لمزيد من النقاش عندما تهدأ الأعصاب)

فأنا أعتقد أنه ستكون لدينا فرصة أفضل لحل هذه المشكلة عندما نهدأ أنا وأنت".

(اقتراح إمكانية التوصل إلى حل للمشكلة وأن ذلك سوف يكون نتيجة للهدوء)

- **فكر في أحد المواقف، الحقيقية أو التخيلية، التي فقد فيها أحد الأشخاص هدوءه في مواجهتك.** أعد قراءة الخطوة ١٠، وفكر في أي مثيرات محتملة كانت ناتجة عن استجاباتك التلقائية وكانت هي السبب في غضبه الشديد.
- **قم بإعداد نص مكتوب يمكنك استخدامه للرجوع إلى هذا الشخص بطريقة حاسمة وبناءة عندما تهدأ العاصفة، وتدرب عليه.** استخدم المثال في الصفحة التالية، وكذلك الأمثلة الخاصة باللغة الحاسمة في الخطوة ١٣ لمساعدتك. تذكر أنه من المستحسن أن تطلب من صديق يتسم بالموضوعية، أو من أحد القادرين على تقديم النصيحة، التعليق على ما كتبته.

مثال لنص يمكن استخدامه في وقت لاحق لإعادة فتح الحوار مع الشخص الغاضب

"أود أن أتحدث معك بخصوص ما حدث بالأمس. لقد أصابك الغضب عندما ..... ولذلك، لم أرد متابعة الحوار

(ملخص موضوعي موجز لما حدث)

.... هذا لأنني كنت أشعر بـ ......

(إعادة توضيح للمشاعر التي انتابتك استجابة للغضب من جانبه)

إنني أقدر اهتمامك البالغ بـ .....

(التأكيد على مراعاتك لمشاعره وتقديرك لموقفه)

هل يمكننا مناقشة الأمر الآن، أو هل من الممكن أن نتفق على مناقشته في وقت آخر مناسب لكلينا؟ فأنا أيضاً حريص على إلقاء نظرة على ما حدث

(تحديد مطلبك فيما يتعلق بالأمر)

..... وعلى ما يمكننا فعله لكي نمنع تكراره مرة ثانية".

(ختام متفائل وبناء للحوار)

- **استجمع شجاعتك قبل أن تعود إلى النزال.** على سبيل المثال، اتصل بصديق، أو زميل تعرف فيه الشجاعة والحسم، وقص عليه الموقف، وأخبره أنك تحادثه فقط حتى تزيد من ثقتك بنفسك. سوف يشعره هذا بالمديح والإطراء من جانبك، وستحصل أنت منه على ما تحتاجه وتستحقه من التشجيع وأمنيات النجاح.

المرحلة الرابعة

ابقَ هادئاً، إلى الأبد!

إن هذه المرحلة هي أكثر بكثير من كونها مجرد خاتمة جميلة لهذه الاستراتيجية، فهي سوف تساعدك على أن تحافظ على كل الفوائد والميزات التي يجب أن تكون قد حصلت عليها من خلال العمل الشاق الذي قمت به في المراحل الثلاث الأخرى التي سبقتها. الخطوة الأولى في هذه المرحلة سوف توضح لك كيف يمكنك بطريقة آمنة وبناءة أن تتخلص من الغضب الذي تتم إثارته بداخلك ولكنك لا تريد أن تتعامل معه بشكل مباشر. والخطوة الأخيرة سوف تساعدك بأن تضمن لك أنك لن تترك التوتر يتراكم بداخلك بدون داعي بسبب مضايقات ومثيرات بسيطة. ولأن هذه المرحلة في مجملها تتعلق بإضفاء متعة إضافية على حياتك، فهي ستكون أيضاً وبشكل جيد بمثابة مكافأة لك. وبعد، ألا تستحق أنت متعة كبيرة بحق بعد أن وصلت إلى نهاية هذه الاستراتيجية؟!

أشعل شمعة بدلاً من ان تلعن الظلام.

مثل صيني

الخطوة ١٦

وجِّه طاقة الغضب "الزائدة" لديك لخدمة قضايا بنّاءة

في الخطوة ١١، قمت بإعداد "ميثاق شخصي للضمير" خاص بك. كذلك فقد قمت باتخاذ بعض القرارات فيما يتعلق بالقضايا التي كانت تزعجك على أساس يومي، والتي كنت تشعر أنها تستحق أن تعبر عن غضبك بشأنها. ومع ذلك، فأنا واثقة من أنك قد استثنيت من قائمة هذه القضايا الكثير من القضايا الأخرى التي لازالت تثير بداخلك مشاعر الإحباط والغضب والغيظ. قد تكون هذه قضايا لا تؤثر عليك بصورة مباشرة، أو تشعر بأنك عاجز عن أن تفعل الكثير بشأنها بشكل مباشر أيضاً. أو قد تكون قضايا قررت أنه من اللازم تأجيل العمل عليها لوقت طويل نسبياً. إن المشاعر التي تولدها أي من هذه القضايا يجب ألا يتم تجاهلها، وإنما يجب بدلاً من ذلك أن يعاد توجيهها.

إن فكرة إعادة التوجيه الهادف للغضب الزائد لهي أفضل بكثير من مجرد السماح لتلك المشاعر المكبوتة بأن تنطلق وتنفجر،

كذلك فهي تقوم بتحويل المشاعر السلبية إلى طاقة إيجابية، وهذه يمكن استخدامها في:

- **مساعدة نفسك وزيادة الفرص المتاحة أمامك لتحقيق أحلامك.** (على سبيل المثال، الاشتراك في حملة للمطالبة بالمزيد من الرعاية للأطفال والمزيد من المرونة في الوقت "إذا كانت الأم تعمل هي الأخرى"، أو التأكيد على الحاجة إلى إمكانية الوصول المجاني إلى المكتبات بشكل مستمر وبالتالي تستطيع أن تتحمل نفقات الدراسة للحصول على شهادات تأهيلية)
- **المساعدة على حل مشكلات الآخرين أو التخفيف من حدة هذه المشكلات.** (على سبيل المثال، التخفيف من الفقر الذي تعاني منه دول العالم الثالث، لفت الانتباه إلى إساءة استعمال حقوق الإنسان مع بعض السجناء السياسيين، زيادة الأموال المخصصة للأطفال المهملين أو الحيوانات المهملة)
- **مساعدة العالم بشكل عام.** (على سبيل المثال، الحد من التلوث، إنقاذ الطبيعة والحياة البرية، الترويج للسلام عن طريق تعليم الآخرين مهارات التفاوض البعيد عن أشكال العنف، إلى غير ذلك)

غضبك من الممكن أن يتحول إلى قوة فعالة بصورة دائمة، وذلك عند استخدامه بشكل إيجابي، مراعٍ لحقوق الآخرين ومشاعرهم.

وقت العمل!

- **فكر في قضية مستمرة في الوقت الحالي جعلتك تشعر بالإحباط أو الغضب لبعض الوقت ولكنك لم تخصص أبداً بعض الوقت للتعامل معها.** على سبيل المثال، الوعود التي لم يتم تنفيذها من جانب مجلس المدينة بتركيب أضواء إشارات المرور في أحد التقاطعات الخطرة، مستويات النظافة السيئة لدورات المياه في العمل، عدم الالتزام من جانب بقية أفراد أسرتك تجاه رعاية الأبوين المسنين.
- **ضع لنفسك هدفاً واقعياً محدداً يتم تحقيقه على المدى البعيد.** على سبيل المثال، في خلال اثني عشر شهراً يكون قد تم تركيب أضواء إشارات المرور، في خلال ثلاثة شهور تكون دورات المياه قد أصبحت نظيفة باستمرار، وضع جدول لزيارة الوالدين وتنفيذه بشكل جيد مع حلول العيد القادم، وبذلك يمكنك قضاء الإجازة بالخارج وأنت مطمئن.
- **حاول أن تعثر على بعض الأشخاص الذين يشعرون بالتعاطف تجاهك ليقدموا لك الدعم والتشجيع أثناء تأدية "مهمتك".** (ولكن ليس هناك حاجة لأن يلتزموا بالقيام بأي دور فعلي، فقط تقديم الدعم المعنوي الحقيقي). على سبيل المثال، من الممكن أن تلتمس هذا الدعم من أحد المختصين في تقديم النصائح والاستشارات، من مجموعة صغيرة من الزملاء الذين يشاركونك في الاهتمام بالمشكلة (بنظافة دورات المياه في

العمل مثلاً)، من أكثر إخوتك أو أخواتك اهتماماً ورعاية للآخرين.

- **خطط لمكافأة نفسك أو للاحتفال عندما تحقق هدفك.** على سبيل المثال، قم بإقامة حفلة تدعو فيها جيرانك وممثلين للصحافة، اخرج في نزهة ليلية مع زملائك، قم بدعوة الأسرة للعشاء، أو اشترِ لنفسك لوازم العيد الذي تنوي قضاءه في الخارج.
- **خطط لتنفيذ الخطوة الأولى على طريق تحقيق الهدف في الأسبوع المقبل.** على سبيل المثال، اكتب إلى المتخصص في تقديم النصائح، ضع بنداً في جدول أعمالك لاجتماعك القادم مع طاقم العمل لديك، اتصل بأخيك/بأختك.
- **اكتب بعض الأفكار الأخرى التي يمكن تجميعها معاً في خطة عمل واحدة بمجرد أن تتكون لديك فكرة أوضح عن الكيفية التي ستبدأ بها العمل.** على سبيل المثال، الاتصال بالصحافة والشرطة، الاتصال بإدارات أخرى في العمل لترى إن كانت لديهم نفس المشكلة والبحث عن شركة نظافة جديدة، سؤال الأصدقاء عن الطريقة التي يقومون بها برعاية الوالدين أو عن طريق الاتصال بالجهات المعنية برعاية المسنين طلباً للنصيحة من هذه الجهات.

الخطوة ١٧

امنح نفسك جرعة إضافية من المتعة والمرح

في الحياة الواقعية، من النادر أن يكون الغضب شيئاً ممتعاً، بل قد يكون من الإنصاف أن نقول إنه على العكس من ذلك تماماً في حقيقة الأمر.

ولكنه، وللمفارقة، واحد من أكثر مصادر الفكاهة ثراءً وغنى. ولولا ذلك، لما وجد فنانو الكوميديا ورسامو الكاريكاتير وكتاب التليفزيون ما يقدمونه لنا. هل يمكنك أن تتخيل بعضاً من أمتع العروض التليفزيونية والمسرحيات والأفلام السينمائية وقد خلت من المواقف التي تدعو إلى الإحباط ومن السلوكيات البشعة المروعة؟

في اعتقادي أنك على الأرجح سوف تتفق معي على أن العالم كان سيصبح مكاناً أكثر كآبة وباعثاً على الشقاء بدرجة أكبر إذا لم يكتشف الإنسان في إحدى مراحل تقدمه قدرته على

التخلص على الأقل من بعض إحباطاته بالضحك والسخرية منها. ولكن، ما كم الفكاهة الذي تشتمل عليه حياتك الآن؟

وربما لا يكون من قبيل المصادفة أن الغضب يبدو الآن أنه قد أصبح أكثر وضوحاً من ذي قبل بكثير، والسيطرة عليه لم تعد ممكنة، في الوقت الذي أجد فيه الكثيرين من عملائي يجيبون على أسئلتي بشأن جوانب المتعة في حياتهم بالرد التالي:

"أي متعة؟ لقد نسيت ما تعنيه هذه الكلمة. ولا أستطيع أن أتذكر آخر مرة ضحكت فيها من قلبي، ولم يعد هناك في هذه اللحظة من يجد عمله ممتعاً للغاية. كما أن الحياة في البيت قد أصبحت مليئة بأسباب التوتر والقلق".

إن العلاج بالضحك ليس مفيداً فقط لمرضى الاكتئاب، ولكنه مفيد كذلك لهؤلاء الذين يغضبون غضباً شديداً ويفقدون أعصابهم بسهولة. لذا، لماذا لا تضفي على حياتك المزيد من البهجة والضحك، وترى ذلك الفارق الكبير الذي يمكن أن تحدثه جرعة صغيرة كل يوم من الفكاهة والمتعة والمرح؟

> المرح هو أحد "الفيتامينات" الأساسية التي تحتاجها لصحتك الذهنية، وكلما زاد ما تتعرض له من ضغوط وتوتر، زاد مقدار ما تحتاجه من المرح.

لا يمتلك الجنس البشري من الأسلحة الفعالة بحق إلا سلاحاً واحداً وهو الضحك.

مارك توين

وقت العمل!

- راجع جدول أعمالك وخطط لمشاهدة إحدى المسرحيات المضحكة أو أحد الأفلام أو العروض الكوميدية المسلية، على الأقل مرة واحدة في الشهر القادم. (إذا كنت لا تستطيع الخروج، فما رأيك في الاستعانة بأشرطة الفيديو المنزلية؟).
- اعمل على زيادة الوقت الذي تقضيه في مشاهدة العروض الكوميدية في التليفزيون أو الاستماع إليها في الراديو.
- قم بشراء بعض الكتب أو المجلات الهزلية واجعلها في متناول يديك باستمرار حتى يمكنك تصفحها من وقت إلى آخر.
- عاهد نفسك على أن تقضي المزيد من الوقت مع أصدقائك ممن يقدرون على إضحاكك أو ممن تقدر أنت على إضحاكهم.
- إذا كان لديك أطفال، فخصص وقتاً إضافياً للهو والمزاح معهم.
- ابذل جهداً خاصاً في خلال الأسابيع القليلة القادمة في التفكير فيما كان من الممكن أن يفعله ممثلك الكوميدي المفضل في المواقف التي تثير غضبك.

كلمة أخيرة

الآن أتمنى أن تكون قد بدأت في جني ثمار الاحتفاظ بهدوئك، كما أرجو أن يكون الآخرون قد بدءوا هم أيضاً في جني ثمار ذلك التغيير الإيجابي الذي طرأ عليك، وفي إظهار تقديرهم لما بذلته من جهد من أجل إحداث هذا التغيير، وإذا كنت لا ترى من جانبهم هذا التقدير، فاطلبه منهم صراحةً؛ فالمزيد من تبادل المديح والإطراء، الذي تستحقه ويستحقونه، من الممكن أن يجعل هذا العالم أقل غضباً، أليس كذلك؟

ولا تنسَ أنك سوف تحتاج إلى أن تجعل حارسك الخاص للغضب قيد التشغيل بشكل دائم (هل تتذكر ما قلناه في الخطوة ٣ حول هذا الموضوع؟)؛ والسبب في ذلك هو أن بعض استجاباتك الغاضبة القديمة التي تم برمجتك عليها بشكل راسخ لا يزال من الممكن أن تظهر في أي وقت تتعرض فيه للضغوط. كذلك فأنا أقترح عليك ألا تندفع في هذه اللحظة وتتخلى نهائياً عن هذا الكتاب، ونصيحتي لك هي أن تحتفظ به في متناول يديك من الآن ولمدة تتراوح من ستة إلى اثني عشر شهراً قادمة؛ فربما ترغب في تصفحه من وقت إلى آخر، التماساً لمزيد من

الشجاعة في أوقات الضغوط. وربما تجد أيضاً أن بعضاً من أفراد أسرتك من الممكن أن يتعلموا بعضاً مما جاء فيه من مجرد التقاطه والقراءة فيه من حين لآخر. كما أود أن أذكرك أنه في العلاقات الحميمة، على وجه الخصوص، من النادر أن يكون شخص واحد فقط هو المسئول عن المشكلات المتعلقة بالغضب. ولذلك، فإذا كنت قد بذلت أقصى جهدك وقمت بتحسين سلوكياتك بشكل ملحوظ، فربما يكون قد آن الأوان الآن لكي تمنح أنت الآخرين دفعة رقيقة على نفس الطريق (ولكن تذكر؛ بدون مواعظ!).

استمتع بأنك قد اصبحت شخصاً هادئا!